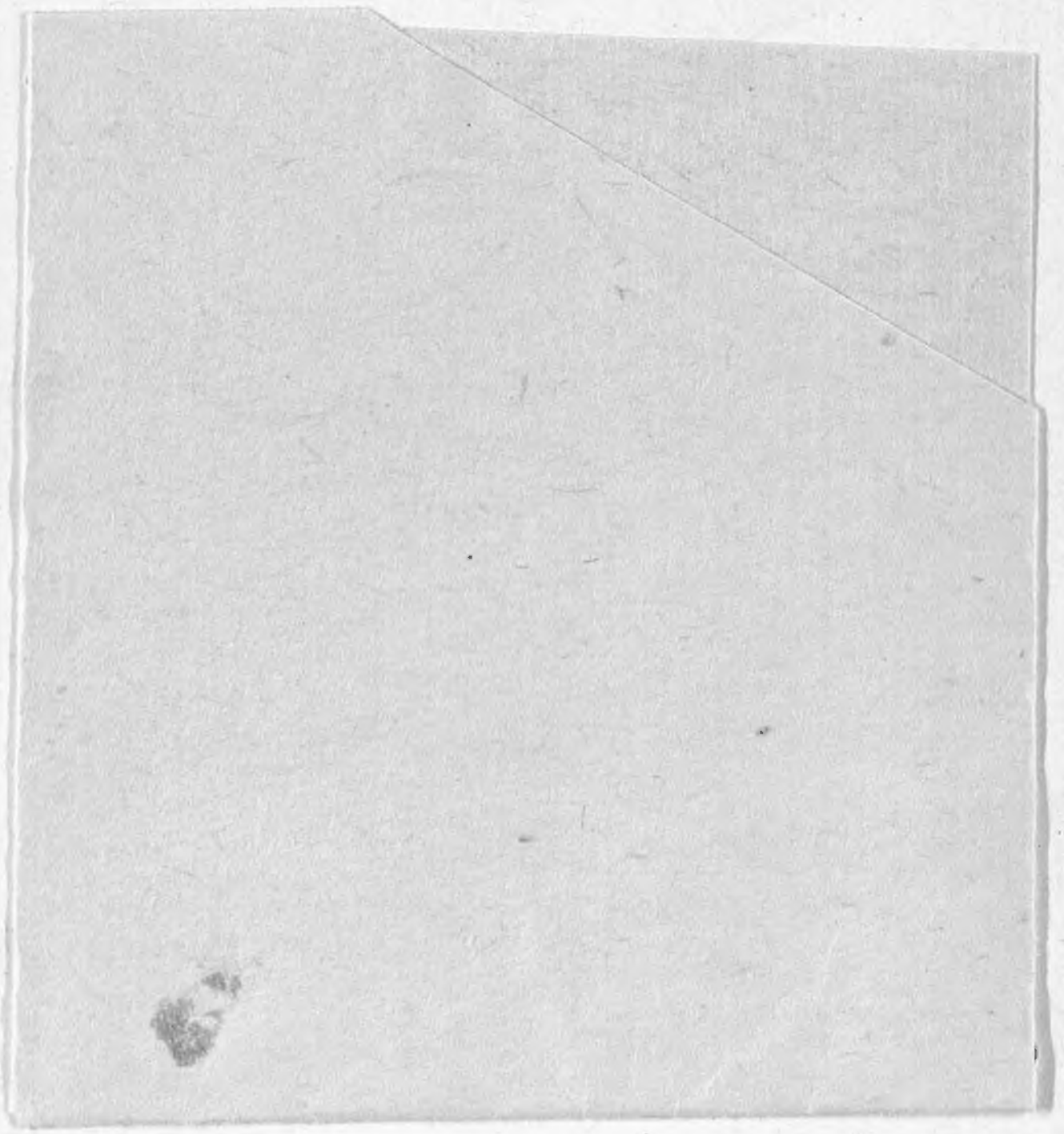
30.9
782

В. БЕЛИНОВИЧ

ОСНОВЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

ВРЕМЯ



В. В. БЕЛИНОВИЧ

ОСНОВЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

ПРЕДИСЛОВИЕ
Г. А. ДЮПЕРРОНА

С 31 РИСУНКОМ

ДОПУЩЕНО ЛЕНИНГРАДСКИМ ОБЛАСТНЫМ СОВЕТОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гос. Публичная библиотека
Ленинград

Библ. Ленгр. обл. отд. ВКФ.
Ленгр. 1930 г.
Акт №2
И 957

Инвент. № 6128

КООПЕРАТИВНОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД 1

Рисунки работы Н. Радлова
Обложка работы М. Кирнарского

1930

Ленинградский Областлит № 48009 Тираж 5070—2⅞ л. Заказ № 979

Гос. типография им. Евгении Соколовой, Ленинград, просп. Красных Командиров, 29

ПРЕДИСЛОВИЕ

Атлетическая гимнастика некоторое время была в загоне. Прошлогодняя методическая конференция ВСФК узаконила ее.

Это было, несомненно, своевременно, так как налаживающаяся секционная работа в физкультурных кружках требует много материала, и разнообразного материала. Если в летнем сезоне такого материала у нас имеется большой выбор, зимой работать куда труднее. У нас имеется ряд видов спорта, которые мы в свое время объединяли термином «тяжелая атлетика»; но эти виды спорта не безупречны; все они в первую очередь требуют наличия силы, и просто сильный человек, не обладающий ни ловкостью, ни техникой, часто имеет преимущество перед человеком, физически более ценным. Это особенно неправильно в наших условиях, когда нам прежде всего нужны люди, у м е ю щ и е двигаться.

Может ли атлетическая гимнастика заполнить этот пробел, может ли она занять то же место, которое мы теперь по праву отводим, пожалуй, одним только играм, этому неоценимому, потому что едва ли не универсальному виду зимней работы в зале?

И это не совсем бесспорно, и можно было бы совершенно сомневаться в этом, если бы мы взяли немецкий «гурнен» или сокольскую гимнастику со всеми их условностями и просто ошибками.

Это учел т. Белинович. Я слышал его рассуждения по этому поводу на прошлогодней конференции, где ему не совсем, кажется, удалось убедить присутствовавших; я слышал горячую защиту его положений в Ростове, где ему

было уже легче говорить, и я должен был почти во всем согласиться с ним. Отсюда и проистекает мое вступительное слово к его «Основам атлетической гимнастики».

У т. Белиновича имеется один крупный недостаток: он не москвич и даже не ленинградец, а ко всему тому, что идет не из этих двух центров, плохо прислушиваются.

И делают ошибку.

Провинция сделала огромный шаг вперед в области физкультуры: она шагает гораздо более длинными шагами, нежели нынешняя и прежняя столицы; она готова перегнать их. И именно Ростов в этом отношении старается во-всю. Ростовские работники не любят проторенных дорожек, они не упиваются звучностью отживших имен, они стремятся к новому, они работают в полном смысле революционно.

В «Основах» т. Белиновича все это сказывается очень ярко. Он не постеснялся повергнуть в прах старые, ничем не оправдываемые предрассудки снарядовой гимнастики, выражавшиеся в совершенно излишней стилизации движений, в натянутости, совершенно условной и неизвестно на чем, кроме привычек, основанной. Он воюет против «солдатского взгляда на дисциплину», который несомненно неприемлем в наших условиях, но крепко держится в известных кругах. Совершенно ново звучат суждения о «тотальности» движений, о многократной повторяемости упражнений и о многом другом, живом, свежем, бодром.

Это плод большой, вдумчивой и — нечего скрывать — коллективной работы, это вытекает из огромной начитанности.

Вот почему нужно приветствовать появление «Основ». Они должны влить новую струю в очень полезное дело, в область физкультуры, которая может сыграть важную роль, если избавить ее от ошибок и пустить ее по новому пути, намечаемому автором.

Г. Дюперрон

I. ВВЕДЕНИЕ

Настоящая работа представляет попытку пересмотреть основы атлетической гимнастики.

Атлетическая гимнастика, в том виде, как она сейчас культивируется, имеет старую методику и теоретические обоснования, сильно отставшие от тех знаний, которые за последнее время были накоплены и которые возможно использовать для рационального построения атлетической гимнастики. С нынешним состоянием атлетической гимнастики нельзя мириться, потому что она приняла уродливые формы и во многом не отвечает установкам советской системы физической культуры, в то время как при соответствующих — правда, больших — коррективах она может стать полноценным средством физического воспитания.

«С атлетической гимнастикой все обстоит благополучно», говорят увлекающиеся техникой гимнастических упражнений и не видящие из-за этого беспочвенности одного совершенствования в искусстве движения. «С гимнастикой во многом неблагополучно», нужно утверждать на основании целого ряда соображений. Уже одно то, что атлетическая гимнастика не получает массового распространения по сравнению с другими видами физических упражнений и стоит на одном из дальних мест в системе физического воспитания, — яркий пример чему последняя спартакиада, — говорит за правильность этого утверждения.

То, что атлетическая гимнастика в настоящее время не может считаться полноценной и в связи с этим не находится в ряду других видов физупражнений, а все больше и больше отодвигается на задний план, заставило нас взяться за пересмотр ее.

Наша работа, конечно, не лишена промахов и ошибок, но оправданием этому служит то обстоятельство, что она является первой попыткой обосновать атлетическую гимнастику и направить ее по новому руслу. Работа не охватывает полностью и намеченной темы; причиной тому та же трудность итти новым путем и, кроме того, срочная необходимость в пересмотре гимнастики. Дальнейшая коллективная работа в этом направлении безусловно приведет и к более детальному и к более правильному обоснованию атлетической гимнастики. Нужна работа коллектива, так как только совместными усилиями может быть обоснован и рационализирован такой большой отдел системы физического воспитания, каким является атлетическая гимнастика.

В работе мы пользуемся термином «атлетическая гимнастика», как более правильным и принятым 3-й Научно-методической конференцией по физкультуре. «Атлетическая гимнастика», рациональная и научно-методически обоснованная, должна сменить старую «спортивную» гимнастику. Только этим путем мы сможем удержать свои позиции в гимнастике, которые сдаем под напором других видов физупражнений, только этот путь приведет ее к полноценности.

За новую гимнастику, а т л е т и ч е с к у ю, против старой гимнастики, с п о р т и в н о й, — наш лозунг.

В «Основах атлетической гимнастики» широко использована немецкая литература. Немецкие гимнасты далеко ушли от нас. Многое может быть позаимствовано у них. Отчасти использована и чешская литература. Чехи тоже опередили нас.

Наметка данной работы и основные моменты докладывались автором на 3-й Научно-методической конференции по физкультуре. Разработку этого доклада и представляют «Основы атлетической гимнастики».

Разбирая различные системы физического воспитания и беря из них все, являющееся наиболее ценным и рациональным, мы, без сомнения, должны использовать и атлетическую гимнастику, внеся коррективы в ее цели и содержание. Эти коррективы вполне могут быть внесены, как показывает опыт наш и других стран.

Такую попытку и представляет настоящая работа.

Наша атлетическая гимнастика сохранила старую методику и старые целевые установки, которые в настоящее время, несмотря на скудность научно-экспериментальных и методических работ в этой области, могут быть видоизменены в соответствии с теми новыми течениями, которые вносят целый ряд изменений в теорию, методику и практику физического воспитания.

Атлетическую гимнастику нужно рассматривать как средство, стоящее в непосредственной связи с педагогической гимнастикой и являющееся одним из методов дальнейшего и углубленного психо-физического совершенствования организма.

Нужно сказать, что старый термин «спортивная гимнастика» не характеризует задач и содержания атлетической гимнастики и даже делает ударение на понятии «спорт», в то время как ударение должно быть на понятии «гимнастика».

Спорт, характеризующийся соревновательным началом, не может являться исключительным побудителем совершенствования, а потому его нельзя выдвигать на первое место и считать основой физического воспитания.

Кроме того, термин «спортивная гимнастика» вносит путаницу в метод, которым проводятся здесь упражнения. Гимнастика может иметь только гимнастический метод, а не спортивный, а последнее должно будет предполагаться, если исходить из понятия «спортивная гимнастика». Вне всякого сомнения, некоторая, даже большая доля спортивного, соревновательного начала имеется и должна быть в гимнастике. Однако эта доля не больше гимнастической и не столь сильно доминирует, чтобы нужно было разбираемую нами гимнастику называть спортивной.

Отметим, что название «спортивная гимнастика» приобретает права гражданства в другой области — в легкой атлетике и других видах спорта. Специальная часть этих видов, имеющая целью помочь овладеть синтетическими движениями данного спорта, что делается гимнастическим методом, называется также «спортивной гимнастикой». Название это здесь гораздо более уместно.

Мы полагаем, что нашу гимнастику правильнее называть а т л е т и ч е с к о й гимнастикой — гимнастикой углубленного совершенствования организма, в отличие от пе-

дагогической, имеющей воспитательные цели, и от спортивной, преследующей специальные, узкие задачи.

Атлетической гимнастике должно быть отведено соответствующее и не последнее место в системе физического воспитания, так как она может быть полноценной; но на ряду с этим отмечается, что интерес и внимание широких масс к ней за последние годы сильно пал, как у нас, так и за границей.

Примеров тому много. Когда вопрос об атлетической гимнастике был решен у нас в положительном смысле, предсказывали массовый наплыв в гимнастические секции. Ожидания далеко не оправдались, хотя соответствующие условия для работы (оборудование снарядами и наличие знающих преподавателей) были почти везде. Другой пример — минувшая Спартакиада. Соревнования по футболу и легкой атлетике привлекали тысячи зрителей, а на гимнастике их были только десятки. Та же картина и на Олимпийских играх 1928 года. Футбол посетило 249.560 платных зрителей, легкую атлетику — 130.282, а гимнастику — только 17.983 человека. Правда, последнее объясняется, кроме того, еще и тем, что соревнования по гимнастике, как зрелище, не удовлетворяет публику.

Еще доводы. В нашем распоряжении не имеется точных статистических данных роста спортивных объединений в Германии, где турнен, т.-е. именно атлетическая гимнастика, особенно широко распространен, но по некоторым данным можно судить, что если численность занимающихся в гимнастических ферейнах не падает, а увеличивается, рост этот по сравнению с другими спортивными организациями значительно меньше.

На упадок гимнастики указывает и приводящая к уменьшению значимости переоценка ее. Возьмем германское военное наставление. Прежнее наставление было построено почти исключительно на гимнастике, теперешнее же является смешанной, эклектической системой, где спорту и гимнастике уделяется одинаковое значение. Заметна даже попытка сделать гимнастику подсобной спорту. Попытка чрезвычайно характерная и стоившая, очевидно, не мало усилия, так как традиции турнена в Германии крепки. Пути эклектических систем безусловно правильнее и быстрее ведут к целям физического воспитания, но

никак нельзя согласиться, чтобы гимнастика стояла в подобных системах на последнем месте и служила элементарно-воспитательным целям, а ставить туда и рассматривать ее лишь как подготовку к другим видам физупражнений — тенденция многих работников.

Каковы же причины этого упадка гимнастики? Их, повидимому, несколько, но главных две: 1) отход широких масс к спортивным видам физупражнений, где много соревновательного начала, целевых установок и эмоциональности, чего не было в гимнастике, где все сводилось к демонстрированию, к условной, не всем понятной красоте и интересности упражнений, 2) шведская гимнастика, развитие и углубление идей которой дало повод критически отнестись к нашей гимнастике и понять, что многое в ней не соответствует накопленным знаниям и приняло уродливые формы. Была развернута широкая кампания против гимнастики. Коррективов в нее не вносили, а пошли путем запрещения заниматься ею и агитировали за спортивные виды физупражнений. Пересматривали ее жестоко, так как к гимнастике предъявляются вообще бо́льшие требования, чем к другим видам физупражнений.

Отчасти ритмическая гимнастика и акробатика тоже нанесли удар нашей гимнастике. К ритмике отошло много женщин, не нашедших у нас живых форм работы и возможностей выявления своей индивидуальности. Большое число ритмо-пластических студий — доказательство этому. Акробатика тоже сыграла не малую роль, хотя наплыв физкультурников сюда не велик.

II. ЗАДАЧИ И ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

1. СХЕМА И ЗАДАЧИ УРОКА

Схема и задачи урока атлетической гимнастики представляются в таком виде:

1-й отдел: упражнения для нервно-мышечного и костного аппарата.

2-й отдел: упражнения для органов растительной жизни.

3-й отдел: упражнения для развития мужественных качеств.

4-й отдел: упражнения для приобретения военно-прикладных навыков.

5-й отдел: упражнения для развития ритмического чувства.

6-й отдел: специальные упражнения для сохранения правильной осанки.

В первые три отдела признаком положено физиологическое действие упражнений, в остальные — педагогические и практические требования.

Схема составлена так, что введены необходимые коррективы в содержание и цели гимнастики. Однако эти изменения таковы, что специфическая эмотивность упражнений и основной характер старой гимнастики сохраняются. Последнее чрезвычайно важно и позволяет без коренной ломки сделать атлетическую гимнастику более соответствующей современным требованиям, вытекающим из уже имеющихся знаний и опыта.

Сделаем пояснения к отделам схемы, обосновывая необходимость их. На первом отделе, задачи и назначение которого ясны, не останавливаемся.

Рис. 1. Схема построения урока атлетической гимнастики.

Упражнения для органов растительной жизни. Гимнастике предъявляется обвинение, что она не развивает сердца и легких, этих жизненных центров организма.

Обвинение серьезное, особенно если принять во внимание те уродливые формы, которые приняла гимнастика, когда на первое место начали ставить упражнения на сна-

рядах, не развивающие органы дыхания и кровообращения. Главным образом, по этой же причине от атлетической гимнастики отошли многие видные работники, — например, Зурен.

Обвинение бесспорно правильное. Наша гимнастика — гимнастика движений, а не внутренних органов, а те упражнения, которые могли бы служить для развития сердца и легких, — бег, например, — приняли у нас совершенно иную целевую установку.

Такое положение вещей заставляет уделять особенно большое внимание данному, второму отделу атлетической гимнастики, и, главным образом, поэтому же выявляется необходимость комплексировать гимнастику с другими, более ценными в этом отношении спортивными дисциплинами.

Упражнения для развития мужественных качеств. Энергия, смелость и храбрость, хладнокровие и выдержанность, настойчивость и упорство, нечувствительность к головокружениям, уменье выбраться из опасного положения и прочие мужественные качества должны воспитываться в атлетической гимнастике.

Одного развития мышц недостаточно. Наращением мышц не исчерпываются все те задачи, которые должны выполнять физупражнения. Нам нужны атлеты, люди всесторонне — и физически и психически — развитые, а не силачи, обладающие лишь мышечной силой. Наша атлетическая гимнастика не средство развития силы и наращения мускулов, а путь к совершенствованию человека во всей его многосторонности.

Данный отдел имеет конкретную целевую установку. В нем нет речи о развитии общих психических качеств и социального направления человеческой энергии. Это должно быть непременным следствием всех физических упражнений, независимо от того, в каких отделах урока они помещены.

Упражнения для приобретения военно-прикладных навыков. Они должны быть обязательной частью урока, так как одна из установок советской системы физкультуры — военизация.

Если военизация плохо осуществляется в таких видах, как футбол, в атлетической гимнастике имеются большие

возможности к тому; их и надлежит широко использовать. Не говорится о превращении атлетической гимнастики в военно-прикладную. Это убило бы интерес к ней; но наличие военизированных упражнений обязательно, и нужен пересмотр всей атлетической гимнастики под этим углом.

Упражнения для развития ритмического чувства. Ритм настолько большое явление, что пройти мимо него никак нельзя. В настоящее время ритм — злоба физкультурного дня. Вопросы ритмического воспитания и связанного с ним художественно-выразительного движения постоянно обсуждаются и пересматриваются. Ритм начинает проникать в нашу физкультуру, через школьную и женскую гимнастику.

Мы не склонны переоценивать ритм и видеть в нем основу физического воспитания. Назад к природе, к культуре наготы, ритма и «естественных» движений — не наш лозунг. Он не применим теперь, хоть и содержит большую долю нужного нам.

В атлетической гимнастике мы уделяем внимание ритму, отводя для него не первое, но соответствующее, по нашему мнению, место.

Специальные упражнения для сохранения правильной осанки. Наконец, о специальных упражнениях, способствующих сохранению правильной осанки тела.

Уже давно замечено, что гимнастам присуща дурная осанка. Не будем цитировать длинный ряд авторов. Остановимся на Демени: «Лазанье по канату, упражнения на брусьях и на приборах для подвешивания укорачивают грудные мышцы, и лица, занимающиеся ими постоянно, усваивают положение с согнутыми вперед плечами, которое препятствует правильному расширению грудной клетки».[1]

Приведем небольшой материал Юнга, исследовавшего 152 участников 32-го Среднерейнского гимнастического праздника. Недостатки осанки у спорсменов в процентах таковы:

---

[1] Демени, Общая педагогика и механизм движений, стр. 61.

Многоборцы	15,1
Пловцы	16,7
Легкоатлеты	24,9
Гимнасты	25,4

В целях предупреждения такой «профвредности» должны быть введены особые, специальные упражнения.

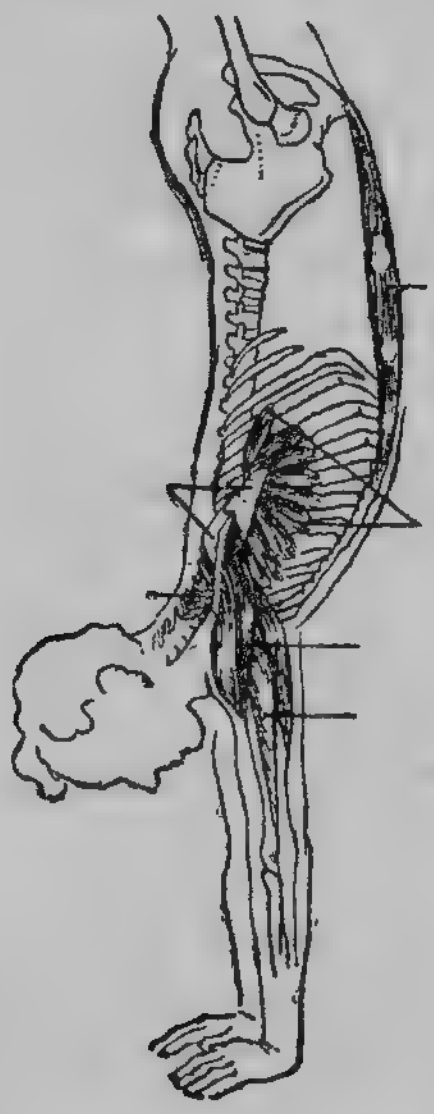


Рис. 2. Стойка на кистях.

Рис. 3. Упор на согнутых руках, растягивающий большую грудную мышцу.

Нужно однако сказать, что никакие специальные упражнения не помогут, если мы будем строить уроки не на разнообразном материале, а исключительно на висах и упорах.

Отметим также, что в числе снарядовых упражнений имеются и способствующие правильной осанке тела. Разножка при опорных прыжках, стойка на кистях, размахивание туловища в упоре на согнутых руках — примеры тому.

Разножка требует хорошо выпрямленного держания тела, что достигается сильным рывком рук в стороны и вверх после отталкивания руками от снаряда.

В стойке на кистях сильно работают мышцы плеч и спины, чем тело удерживается в равновесии (рис. 2). Балансирование путем мышечных усилий со стороны кистей рук, что часто наблюдается у нас, совершенно неправильно. Стойка на кистях, однако, имеет тот недостаток, что у некоторых гимнастов сильно прогибается поясничная часть позвоночника. Нужно требовать делать стойку с более прямым туловищем.

При упоре на согнутых руках сильно растягиваются грудные мышцы, у гимнастов обычно укороченные (рис. 3). Чем больше сгибание рук, тем сильнее действие упражнения. При размахивании туловища вперед, растягивание грудных мышц увеличивается, при размахивании назад — уменьшается; это вытекает из механики движения. Само же упражнение трудно и препятствует правильному дыханию.

2. КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ ГИМНАСТИКИ С ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Уроки гимнастики невозможно строить исключительно на гимнастических упражнениях. Это привело бы к снарядовой гимнастике с прибавлением вольных движений. Насколько же отвечала бы такая гимнастика нашим целевым установкам говорить не приходится.

Мы считаем необходимым комплексировать гимнастику с легкой атлетикой. Она будет дополнять гимнастику и устранять ее слабые стороны, заключающиеся в том, что упражнения на снарядах выдвигаются на первое место, а бег, простые прыжки и метания считаются чем-то второстепенным. Легкоатлетические упражнения ценны для гимнастов, так как они развивают и тренируют органы дыхания и кровообращения, дают развитие нижним конечностям и являются важными прикладными навыками. Короче, они дают то, что с трудом может быть получено в гимнастике. а легко достигается в легкой атлетике.

Введение легкоатлетических упражнений в гимнастику не представляет новшества. Они имеются и у соколов,

под названием «простой гимнастики». Но мы хотим им придать именно легкоатлетический характер, а потому так их и называем, подчеркивая этим, что бег, прыжки и метания не могут иметь того специфического характера, не основанного на рационализации и экономике движений, который придается им в гимнастике. Нашей точке зрения не соответствуют те условные рамки, в которые ставятся бег, прыжки и метания в гимнастике. Где рационализация и экономичность бега, если он проводится в одинаковом для всех темпе и с согнутыми под острым углом руками; выгоден ли гимнастический стиль прыжка, при котором центр тяжести тела высоко располагается над планкой? Почему на соревнованиях бег проводится в гимнастической обуви, как то было на спартакиаде, а не в туфлях на шипах? Ведь в последнем случае нет и речи о прикладности бега, которая выдвигается в оправдание такой традиции.

Все эти условности и старые традиции лишают бег, прыжки и метания той ценности, которую они имеют в легкой атлетике. Они убивают и интерес к ним. Достижения стимулируют совершенствование, понуждают усиленно заниматься физическими упражнениями. А разве могут достижения быть большими при беге в гимнастических туфлях? Бег, прыжки и метания становятся аналитикой, в то время как они дают результаты лишь тогда, когда проводятся в их естественной, синтетической форме.

Гимнастическими соревнованиями минувшей спартакиады мы сделали шаг назад, воскресив условности и традиции старого, уже отжившего. Так, прыжки были далеко-высокими, при которых невозможен иной стиль. Интересно, какие причины побудили остановиться на далеко-высоком прыжке? Очевидно традиции старого и желание показать отличие гимнастики от легкой атлетики. Иного объяснения нет.

Все отказываются от того, что воскресили мы.

Нужно и нам итти по новому пути: вводить в гимнастику легкоатлетические упражнения и не ставить рогаток для повышения достижения в них. Нельзя полагать, что гимнасты обязаны иметь большие достижения в упражнениях на снарядах, а в беге, прыжках и метаниях могут

довольствоваться нормами, вдобавок низкими. Это приводит разностороннюю по существу гимнастику к снарядовой гимнастике, против чего нужно категорически возражать.

Гимнасты, занимающиеся также и другими видами физупражнений, по своей конституции походят на многоборцев, имеющих наиболее гармоничное развитие. Комплекс-гимнастика и легкая атлетика приблизят нас к идеалу гармонично развитого человека.

Гимнастика, спорт и, отчасти, ритмика — разные, но приводящие к одной цели, пути. Общая наша цель — создание всесторонне развитого человека. Эта цель не может быть достигнута только через гимнастику или спорт, или ритмику.

Мы выдвигаем положение — одной гимнастики недостаточно, нужна еще легкая атлетика и ритмика, о которой речь была выше. Этим мы становимся на путь эклектической системы физвоспитания, наиболее верный и прямой.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

К цели физупражнений — создать человека, гармонично развитого, с общественно-полезными навыками — мы подходим через физвоспитание и через физобразование.

Определим эти часто смешиваемые понятия, чтобы была ясность в вопросе.

Физическое воспитание имеет задачей биологическое развитие наследственно заложенных в человека сил и качеств. Приобретение и развитие силы, ловкости, скорости, выносливости и других телесных качеств, вот что должно быть достигнуто физвоспитанием.

Физическое образование имеет задачей научить правильно и сознательно использовать то, что получено через физвоспитание: научить экономно пользоваться своими силами; уметь выбрать наиболее подходящий способ для преодоления препятствия; знать, какие способы лазания наиболее быстры; знать, какой длины шаг наиболее выгоден и т. п. Кроме того, физобразование должно помочь осмыслить цели физвоспитания и средства их достижения.

Только через физвоспитание и физобразование человек может достигнуть всестороннего физического развития. Одного физвоспитания не достаточно. Идеи Лесгафта должны претворяться в жизнь, чего мы пока не видим во всей широте.

Все без исключения физупражнения должны пронизываться образовательными моментами. Культура искусства движения или быстроты, силы и длительности обесценивается, если это является самодовлеющим и не прово-

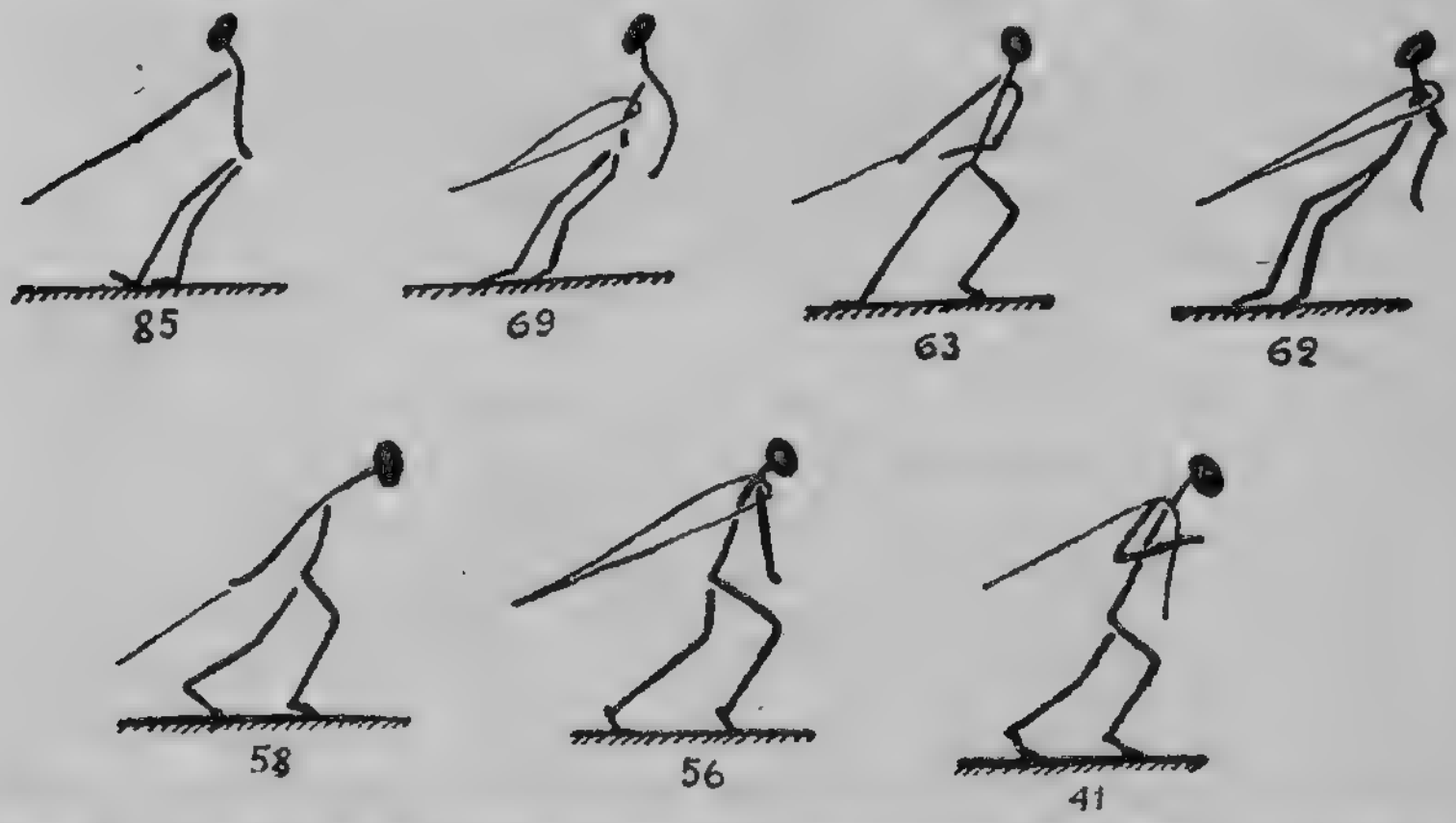


Рис. 4. Наиболее выгодные способы передвижение груза (по Словцову; цифры показывают вес передвигаемого груза).

дится под знаком образования.

Образовательные моменты в гимнастику вводятся легко. Особенно могут быть насыщены ими и тщательно проработаны с этой стороны прикладные упражнения.

Посмотрим на практическом материале, как укладываются образовательные моменты в физупражнения. Возьмем перетягивания, входящие в отдел сопротивлений.

Здесь занимающиеся определяют путем упражнений, какие способы наиболее применимы в жизни, дают возможность сдвинуть большую тяжесть, какова крепость различных захватов кистями рук и т. п.

Вот рисунок (рис. 4), показывающий, какие способы тяги наиболее выгодны при передвижении груза.

Проанализируем первый способ:

а) внешняя сила тяги распределяется в точке своего приложения на все тело;

б) мускулы рук работают на растяжение, а мускулы ног на сжатие;

в) условия трения улучшаются благодаря вдавливанию в землю пятки;

г) опрокидывающий момент силы тяги не велик, так как сравнительно не велико плечо этой силы, т.-е. расстояние между местом держания каната и землей;

д) сила тяжести тела помогает тяге, действуя на довольно длинном плече.

Теперь последний способ:

а) нагрузка тела несимметрична, так как канат давит только на одно плечо;

б) условия трения менее благоприятны, потому что с землей соприкасается, главным образом, передняя часть ступни, а кроме того — и условия нагрузки мускулов ног здесь не совсем благоприятны;

в) опрокидывающий момент силы тяги больше, в виду большего расстояния между плечом тянущего и землей;

г) сила тяжести тела не имеет почти никакого влияния в смысле содействия тяге.

Вот другой рисунок (рис. 5), говорящий, что сила тяги, развиваемая одновременно группой, не является произведением числа тянущих на среднюю силу тяги, развиваемую каждым порознь.

Причины уменьшения силы тяги по теории машин таковы: при увеличении источников силы и частей, передающих эти силы, общий коэффициент полезного действия ухудшается, вследствие увеличения трения и прочих сопротивлений.

В применении к данному случаю это означает, что сила тяги расходуется на взаимную тягу, так как канат здесь образует не прямую, а волнообразную линию, благодаря неодинаковому росту тянущих, неодинаковому положению ног, рук и т. п. Помимо этого, по сигналу не все начинают тянуть одновременно, первым потянет тот, кто обладает наибольшей скорстью психической реакции, за ним следующий и т. д.; потом то у одного, то у другого сила тяги ослабевает; таким образом, все никогда не могут

одновременно развить максимальную силу, благодаря чему коэффициент полезного действия сильно ухудшается.

Эти вышеприведенные образовательные моменты усваиваются занимающимися путем перетягиваний, способы и характер выполнения которых вытекают из прорабатываемого.

Можно также проработать в перетягиваниях моменты, обусловливающие устойчивость тела.

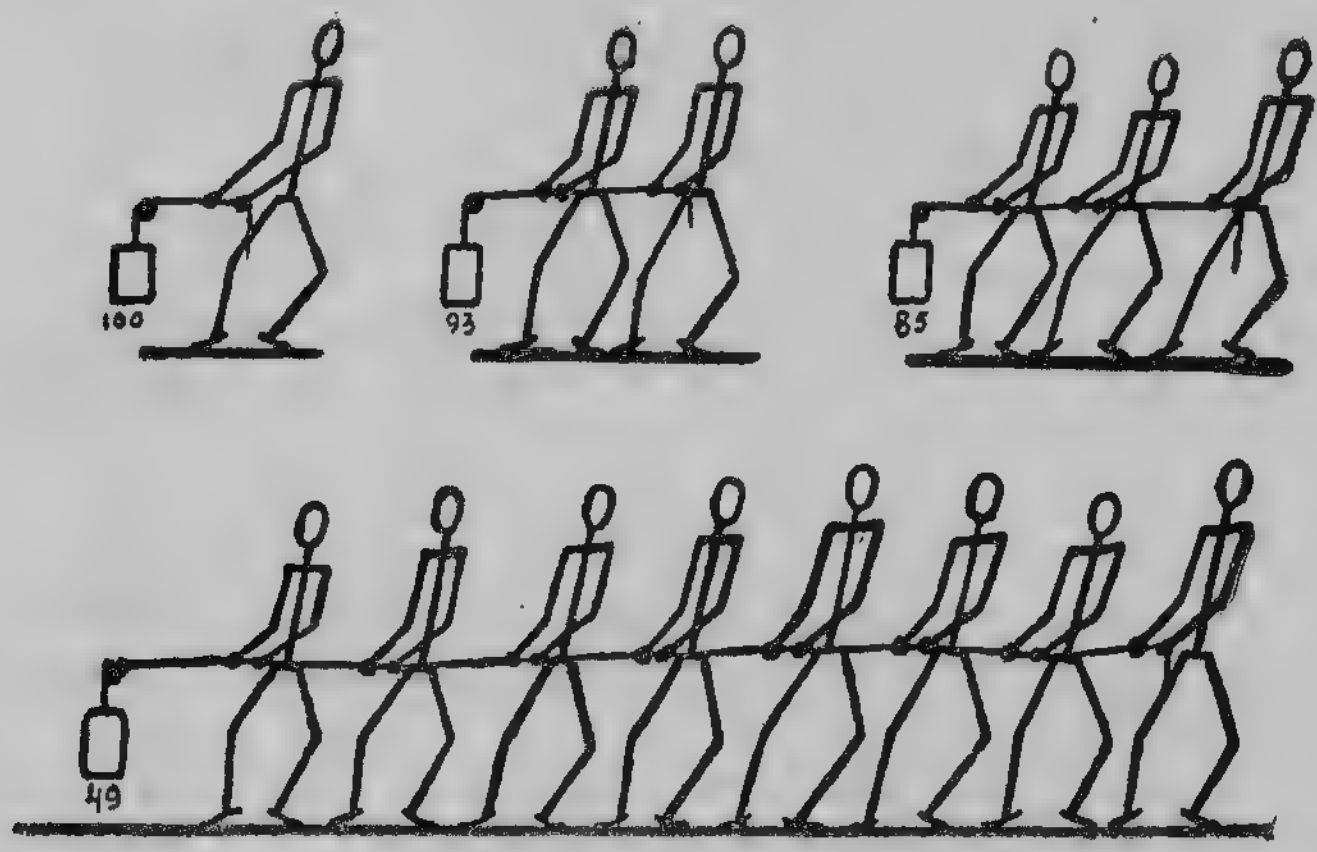


Рис. 5. Сила тяги, развиваемая группой (по Трамму; цифры показывают силу тяги в процентах).

Чем больше площадь опоры, тем больше устойчивость; чем центр тяжести ниже, тем тоже больше устойчивость; чем линия тяжести ближе к середине площади опоры, тем устойчивость опять-таки большая; эти основные условия сохранения устойчивости легко иллюстрируются упражнениями.

Проводя перетягивания вдвоем, при условии, что один стоит с сомкнутыми ногами, а другой — с расставленными в стороны, или когда один стоит выпрямленно, а другой слегка согнув ноги, ставя занимающихся в начале проработки в нарочито неравные условия для проявления силы, мы без труда достигаем уяснения и этих образовательных моментов.

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В УРОКЕ

Практически мы имеем для атлетической гимнастики следующие упражнения, составляющие урок: гимнастические, легкоатлетические, военно-прикладные, ритмические и специальные. Гимнастические и легкоатлетические упражнения выполняют задачи первых трех отделов схемы. Упражнения, развивающие нервно-мышечный и костный аппарат, органы растительной жизни и мужественные качества могут быть или гимнастического, или легкоатлетического характера, поэтому практически в уроке мы имеем дело именно с последними.

Кроме вышеприведенных, имеются еще подготовительные упражнения. Их обычное назначение — общее развитие организма и подготовка через это к более трудным, основным разделам гимнастики.

Сообразно наличию таких разделов и в соответствии с различной подготовленностью занимающихся, учебный материал в уроке распределяется по-разному. Таблица на стр. 22—23 дает представление об этом распределении материала. Даем некоторые пояснения к ней.

Зимний период, новички. Половина гимнастических и легкоатлетических упражнений имеет общеразвивающий, но подготовительный к данным отделам характер. Того же характера и часть военно-прикладных упражнений. Это доводит процент подготовительных упражнений до 50. Специфических военно-прикладных упражнений совсем нет только потому, что их невозможно проводить в помещении. Остаются из них лишь имеющие гимнастический характер, например, равновесия, лазания.

Зимний период, старшие. Специальных военно-прикладных упражнений попрежнему и по той же причине нет. Остаются из них лишь имеющие гимнастический характер. Гимнастические упражнения, таким образом, составляют 40% всего материала.

Зимний период, мастера. По поводу военно-прикладных упражнений замечания те же, что и в предыдущем. Подготовительных упражнений совсем нет. Процент специальных упражнений увеличен, так как гимнастические упражнения составляют большую часть урока.

Летний период, новички. Замечания по поводу подготовительных упражнений те же, что и для новичков в зимний период. Впервые вводятся специфические военно-прикладные упражнения, для проведения которых летом условия налицо.

Летний период, мастера. Подготовительных упражнений нет. За их счет гимнастические упражнения доводятся до 30%. Часть гимнастических и легкоатлетических упражнений носит специальный военно-прикладной характер. Нужды в увеличении специальных упражнений нет, так как гимнастических упражнений значительно меньше, чем для тех же мастеров в зимний период занятий.

Как видно из распределения материала, в зимний период внимание уделяется, главным образом, гимнастике, а в летний период — военно-прикладному отделу.

5. О СЕРИЙНОСТИ УРОКА

Решение вопроса о том, как располагаются упражнения в уроке (вопрос серийности), не может сводиться к выработке твердых норм и схем.

Формальные схемы лишают преподавателя инициативы, и из-за формы упускается из виду главное — цель упражнений. Форму начинают ставить на первое место, а цель — на последнее, подгоняя упражнение под форму. Кроме того, формальные схемы заставляют строить занятия всегда одинаково, и уроки становятся, поэтому, однообразными, хорошо знакомыми и привычными для занимающихся по нагрузке и чередованию упражнений и, в довершение всего, скучными.

Правда, схемы урока считаются ориентировочными и должны допускать различные изменения, как о том говорят авторы их. Но от такой поправки положение улучшается не на много. Менять чередование упражнений можно лишь в рамках одной серии. Переставлять же одни серии на место других нельзя, так как это будет в корне изменять данное серийное построение урока. В сериях же групп упражнений не много, и перестановка их не дает большого отличия одного урока от другого.

Наличие в литературе большого количества схем чрезвычайно показательно. Демени, Эбер, Тернгрен, Норлан-

дер, Бланден, Зикмунд, Белинович, Баронов, Филитис и целый ряд других авторов имеют свои схемы. Можно даже сказать: сколько работников, столько и схем. Очевидно, существующие схемы никого не удовлетворяют и вообще в вопросе о построении урока нельзя становиться на путь определенных схем-серий; и кроме того, никакие схемы не смогут удовлетворить практического работника, так как условия работы чрезвычайно разнообразны и трудно учитываемы.

Еще характерная черта схем. Везде приводятся целевые установки каждой серии и дается для них перечень упражнений, иногда довольно точный, но почти нигде не обосновывается само чередование серий. Говорится только о том, что напряженность упражнений должна нарастать постепенно. В этой постепенности видят правильность построения урока.

Нам кажется, что нужно итти по другому пути. Следует отказаться от твердых схем и серий. Не нужны они, но это не значит, что урок может носить беспорядочный характер. Выставлять подобное положение было бы абсурдом.

Следует выработать принципы построения урока. Исходя из них, практический работник сможет целесообразно строить занятия, создавая свои собственные схемы, серии и кривые. Такие схемы всегда будут отвечать наличным условиям работы и требованию разнообразия в уроке, а в то же время они будут лишены ошибок, так как будут составляться на основании определенных принципов.

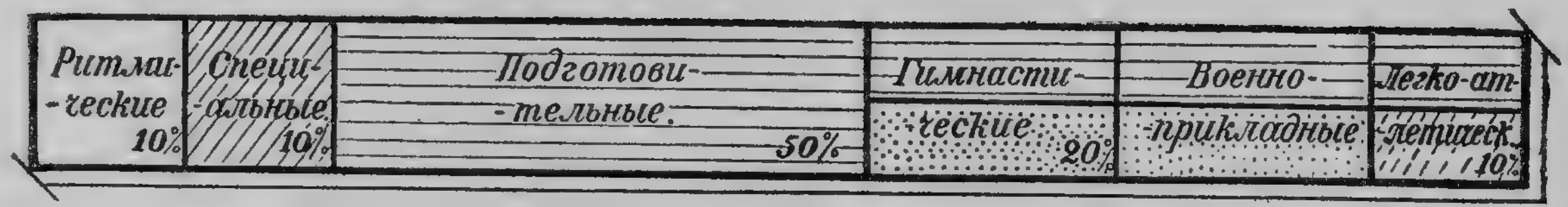
Конечно, такой подход к построению урока требует квалифицированных преподавателей, но малограмотным вообще не место в атлетической гимнастике, чрезвычайно трудной по методике и ответственной по целеустановкам.

Приведем принцип построения урока.

1. Напряженность упражнений должна постепенно нарастать, достигать максимума ближе к концу урока и сводиться к возможному минимуму в заключении. Отсюда можно урок разбить на три части.

Заметим, что нельзя считать большой ошибкой, если кривая в уроке будет то падать, то повышаться.

Новички



Старшие

Мастера

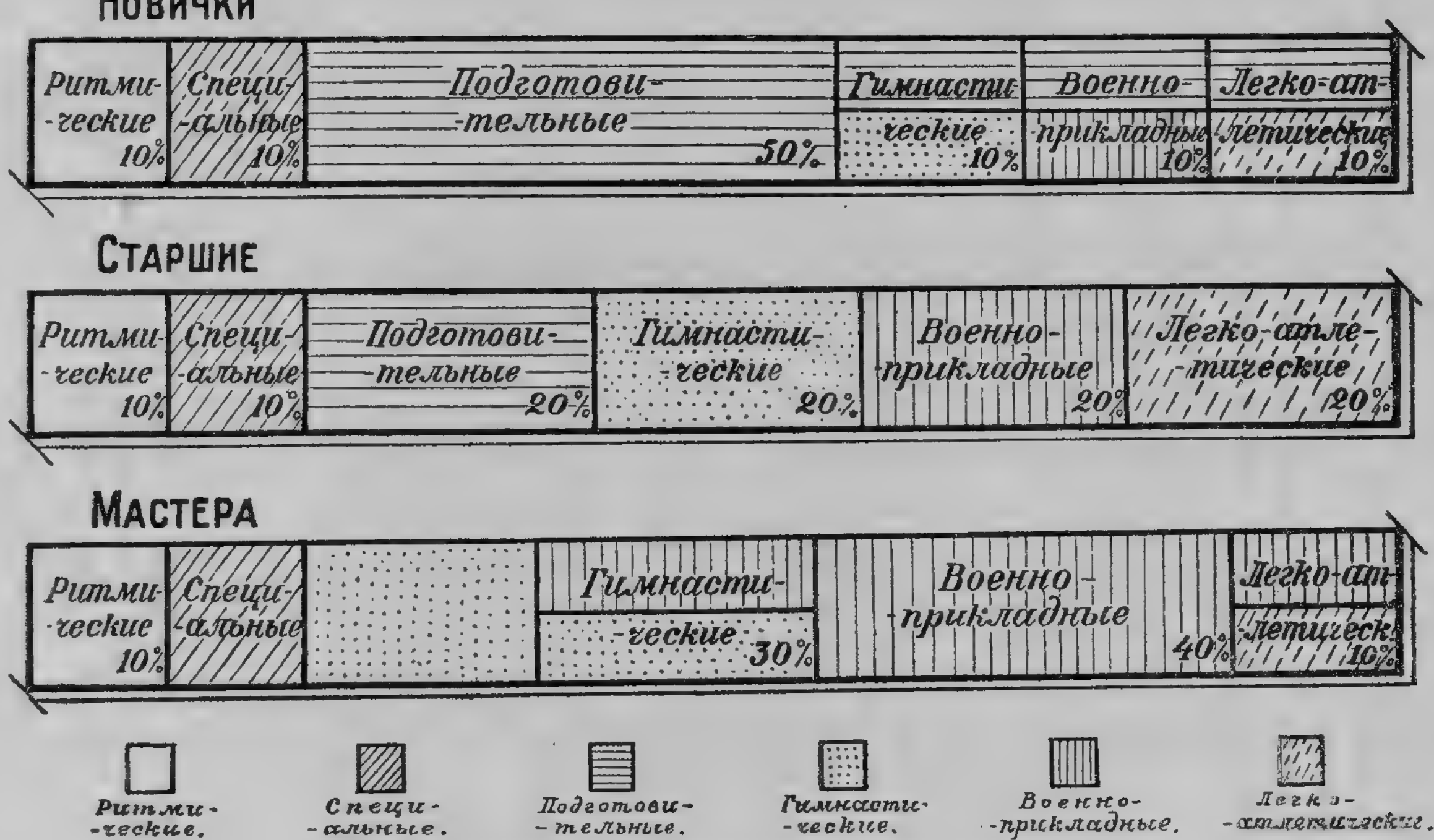


Рис. 6. Распределение учебного материала в уроке.

Примем во внимание также то, что напряженность упражнений зависит не от их названия, а от того, как они проводятся. Бег, вольные движения и сопротивление, например, могут быть одной или разной напряженности, что зависит от быстроты, длительности, интенсивности и непрерывности движений.

2. Две группы упражнений, дающих максимальное напряжение, нельзя ставить рядом (например, сопротивления характера борьбы и бег). Между ними нужно вводить менее напряженные упражнения.

3. Две группы упражнений, вызывающих работу одних и тех же ограниченных мышечных областей, ставить рядом нельзя (например, сопротивления для рук и упоры на полу).

4. Упражнения, требующие точности движения рук, нельзя давать после упражнений, вызывающих значительное общее утомление (например, метание после бега) или утомление мышц рук (например, метание после силовых упражнений на кольцах).

5. Упражнения, требующие общей тонкой координации движений, нельзя давать после упражнений, вызывающих значительно общее утомление (например, равновесие после лазания).

6. Упражнения необходимо подбирать так, чтобы вызываемое ими утомление было то общим, то местным.

7. Между отдельными группами упражнений должны быть небольшие паузы, необходимые для отдыха и переключения внимания. Паузы заполняются перестроениями и ходьбой. Может быть дан и полный отдых, но к нему следует переходить не сразу. Некоторый отдых, особенно для нижних конечностей, будут давать упражнения, проделываемые сидя.

8. Дыхательную гимнастику (об успокаивающих упражнениях здесь не говорится) нельзя давать после упражнений, приводящих организм в состояние общей утомленности, а равным образом ее нельзя давать в самом начале занятий, когда нет еще потребности в усиленном газообмене.

В эти принципы, кроме того, вносятся следующие поправки:

1. Правила построения урока соблюдаются лишь тогда, когда уроком преследуются обычные цели. Если же про-

водятся такие комплексные упражнения, которые требуют приближения к действительности, данных правил можно и не придерживаться.

Пример: комплекс упражнений, дающий военно-прикладной навык — «переход — перебежка — поражение противника», — противоречит, что и должно быть, правилу четвертому.

2. Иногда следует менять местоположение в уроке для упражнений, требующих большой затраты мышечной работы. Это нужно для выработки в организме навыков быстро отвечать в любой момент соответствующей физиологической установкой на работу любого мышечного напряжения. Данная поправка делается на основании трудов института Лесгафта.

Перед началом урока должна быть кратковременная зарядовая часть. Цели ее: дать возможность утолить двигательный голод, что обеспечит потом дисциплинированность в уроке; повысить работу сердца и легких, что нужно для дальнейших усиленных упражнений; выравнять неравномерное распределение крови в организме; согреть тело, что особенно необходимо при холодной погоде; создать бодрое, веселое настроение, столь важное для занятий; короче говоря, — повысить общий тонус организма и этим обеспечить наивысшую работоспособность при выполнении физупражнений.

Упражнения зарядовой части должны быть такими, чтобы их можно было проводить без задержек и для всех сразу и чтобы они не требовали объяснений и разучивания.

Живая игра с бегом и уверткой, бег простой или осложняемый внезапными остановками (короткими) и поворотами — прекрасные упражнения для этого. Вообще сюда подойдут всякие упражнения, отвечающие целям зарядовой части урока, но не длительные по времени и не максимальные по нагрузке, так как зарядка должна только оживить, возбудить, а не дать нагрузку. Длительность зарядки не больше 5 минут, если она проводится в форме игры.

III. ПЕРЕЧЕНЬ И ОБЪЕМ УПРАЖНЕНИЙ

1. ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ

I. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО И КОСТНОГО АППАРАТА

1. Вольные упражнения.
2. Упражнения с булавами.
3. Упражнения с медицинболом.
4. Упоры и висы.
5. Метание и переноска тяжелых предметов.
6. Сопротивления.
7. Все напряженные упражнения с локализированным действием.

II. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНОВ РАСТИТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

А Для органов дыхания и кровообращения

1. Дыхательная гимнастика.
2. Бег длительный, мерный.
3. Длительные подпрыгивания.
4. Ходьба с пением.
5. Все упражнения, способствующие правильной осанке тела.

Б. Для органов пищеварения

Все упражнения, усиливающие обмен веществ и укрепляющие мышцы брюшного пресса.

III. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЖЕСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ

1. Трудные упражнения в висе и упоре.
2. Прыжки с преодолеванием реальных препятствий.
3. Равновесия на большой высоте.
4. Лазания на большой высоте.
5. Элементы защиты и нападения.
6. Вообще все упражнения, представляющие затруднение или опасность.

IV. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ

1. Метания.
2. Элементы защиты и нападения.
3. Передвижение тяжестей.
4. Лазания и перелезания.
5. Ползания как передвижение.
6. Прыжки опорные и простые.
7. Равновесия.
8. Ходьба и бег.

V. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОГО ЧУВСТВА

1. Упражнения ритмо-пластические.
2. Художественно-выразительные вольные упражнения.
3. Упражнения с музыкальным сопровождением.

VI. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

1. Вольные упражнения.
2. Упражнения с медицинболом.
3. Равновесия.
4. Ношение неустойчивых предметов на голове.
5. Ползание.

Распределение упражнений по различным отделам следует считать ориентировочным, только помогающим разобраться в схеме и задачах урока, на основании чего строятся занятия.

Упражнения трудно поддаются классификации, и распределение их по отделам зависит не от названия их, а, главным образом, от целей, которые могут достигаться упражнениями.

Возьмем бег. Он может стоять в 1 отделе, так как дает общее мускульное развитие. Длительный бег является упражнением, развивающим и тренирующим дыхательный аппарат. Бег в то же время есть прикладное упражнение и, наконец, применяется в ритмической гимнастике.

Другой пример — прыжки. Они могут быть в отделе упражнений для нервно-мышечного и костного аппарата. Длительные подпрыгивания — например, упражнения с короткой скакалкой — служат для развития легких. Прыжок через реальное препятствие — упражнение, дающее смелость, решительность. Прыжок является навыком, который понадобится в боевой обстановке. Соединение прыжков с бегом и ходьбой — одно из основных упражнений ритмической гимнастики. Наконец, прыжок может быть и упражнением, содействующим сохранению правильной осанки тела; такими будут прыжки с энергичным выбрасыванием рук вверх.

Такая разносторонность воздействия упражнений представляет большие затруднения в практическом применении их. Однако это дает возможность шире использовать упражнения и получать от них точный результат.

Нужно сказать, что вышеприведенного распределения упражнений еще недостаточно для практической работы. Помимо этого необходимо знать составные элементы, на которые распадается результат физического усилия, ибо благодаря этому одно и то же упражнение может служить совершенно различным целям. Отдельные элементы, составляющие результат физического усилия, таковы:

Сила — способность преодолеть определенное сопротивление безотносительно ко времени.

Скорость или быстрота — способность произвести определенное упражнение в минимум времени.

Выдержка или выносливость — способность к длительному напряжению.

Гибкость — наибольший размах при определенном движении.

Ловкость, являющаяся уже сложным элементом, есть гибкость плюс быстрота, плюс координация движений.

Возьмем примером нагибание туловища вперед. Оно может быть:

1. Силовым упражнением, если мы проделываем его медленно с воображаемым или действительным сопротивлением (сидя на полу, нагибаться туловищем вперед, преодолевая сопротивление, оказываемое соупражняющимся, стоящим сзади и держащим за плечи).

2. Упражнением в скорости, если мы проделываем его быстро (упражнение, имитирующее рубку дров).

3. Упражнением в гибкости, когда мы захватываем пределы движения (нагнуться вперед и стараться достать пол ладонями, для чего небольшими пружинящими рывками увеличивать наклон туловища.

4. Упражнением на выдержку, при длительном, многократном исполнении (нагнувшись перекладывать кучу камней с одной стороны на другую).

5. Упражнением в ловкости, если мы делаем его в быстром, растягивающем мышцы темпе и усиливаем дополнительными движениями или вообще имеем налицо составляющие ловкость элементы.

Наконец, нужно знать динамику упражнений. То же самее нагибание туловища вперед может вызвать к работе различные группы мышц, смотря по тому, как оно делается. Просмотрев «Основную гимнастику» Нильса Бука, мы заметим, что по виду одинаковые движения затрагивают различные мышечные группы и потому разнесены по разным отделам упражнений.

В перечне упражнений не сказано об играх. Игры не отдельный вид физупражнений, а метод проведения их. Почти всякое упражнение может быть дано в игровом оформлении. Игры нами не исключаются, а лишь по упомянутой причине не приведены.

Упражнения, входящие в атлетическую гимнастику разнообразны, и перечень их велик, что служит к большой эмоциональности гимнастики и к почти полному охвату целей и задач советской системы физического воспитания.

Ниже остановимся на упражнениях подробнее.

А. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И КРОВООБРАЩЕНИЯ

В атлетической гимнастике должно быть обращено большое внимание на воспитание дыхательного акта. Упражнения в висах и упорах препятствуют правильному, регулярному дыханию.

При висении сильно напряженные грудные мышцы поднимают ребра в положение вдоха, этим расширяя грудную клетку и делая невозможным обратное опускание ее в положение выдоха. Грудная клетка не производит дыхательных движений. Только грудобрюшная преграда может подниматься и опускаться и, таким образом, поддерживать дыхание. Однако оно не может быть полным, так как мышцы живота при висении сильно растянуты и оказывают сопротивление выпячиванию вперед внутренностей, что должно происходить при опускании вниз грудобрюшной преграды.

При сложных упражнениях и их комбинациях дыхание затрудняется еще больше; упражняющийся тогда находится в движении, что требует усиленной работы мышц, часто именно мышц живота (подъем всклопкою, вис взнеся, вышмыг передом и задом и т. п.) или мышц косвенно принимающих участие в дыхании. При таких упражнениях налицо чередование растягивания и сокращения мышц живота, но они быстры, резки и потому не дают возможности сделать достаточно полный вдох или выдох. При других упражнениях гимнаст находится в так называемых выдержках (равновесие впереди, преднос, флаг и т. п.), требующих для выполнения наибольшей затраты нервно-мышечной энергии, что опять-таки отрицательно сказывается на дыхательном акте.

Таким образом, висовые и упоровые упражнения чрезвычайно неблагоприятны для дыхательных движений грудной клетки и грудобрюшной преграды, что ведет к явлениям дыхательного напора. Прибавим к этому длительность пребывания в таком невыгодном для дыхания состоянии. Нужно сказать, что дыхание при упражнениях несколько облегчается тем, что в длительных комбинациях имеются небольшие паузы и относительно легкие упражне-

ния, при которых представляется возможность свободно дышать.

Кроме того, последние исследования показывают, что дыхательные движения могут выполняться и грудной клеткой. Исследования Гитмана и Котиковой (институт Лесгафта) дают следующие результаты: из 32 наблюдений над мужчинами нижнее дыхание при простом висении отмечено в 22 случаях (68,7%), верхнее — в 8 случаях (25%), нижнее и верхнее равномерно в 2 случаях (6,3%). Материал наблюдений небольшой. Окончательных выводов строить на нем нельзя, но можно полагать, что верхнее грудное дыхание при висах возможно.

Необходимость для гимнаста иметь хорошо воспитанный и тренированный дыхательный аппарат, таким образом, ясна.

Отсюда — необходимость дыхательной гимнастики. Полагая, что функция дыхательного акта уже воспитана, прежде чем приступлено к занятиям атлетической гимнастикой, должно обратить особое внимание на прикладную сторону дыхательной гимнастики. Для борьбы с явлениями дыхательного напора и вообще с неправильностями в дыхании, возникающими как следствие напряженной работы, необходимо выработать условные дыхательные рефлексы путем упражнений, в которых определенное дыхание сочетается с очень трудной работой.

Для нашей цели годна пневматика Крамаренко, а именно — дыхательные упражнения «акронального» характера и «оперативные».

Замечание практического характера: упражнения на турнике обычно начинаются так: вис, за ним следует подтягивание, а потом уже проделывается упражнение. У нас часто делается ошибка, заключающаяся в том, что при подтягивании делают вдох. От этого и в дальнейшем дыхание становится неправильным. Основываются на том, что при подтягивании локти отводятся в стороны, следовательно, грудная клетка расширяется и тем создаются более благоприятные условия для вдоха. Обоснование ошибочно по двум причинам: 1) при висении ребра поднимаются до максимума, и в большинстве случаев дыхание выполняется исключительно при помощи диафрагмы; 2) подтягивание почти всегда сопровождается сгибанием ног в тазобедрен-

ных суставах и сокращением мышц живота, что нужно для сохранения центра тяжести в его исходном положении, когда при подтягивании туловище и голова отодвигаются назад. Сгибание ног особенно легко подметить у новичков. Кроме того, при подтягивании начинаем одновременно поднимать ноги вверх, чтобы сделать мах или само упражнение; например, в последнем случае — вышмыг.

Следовательно, прежде чем взяться за турник, следует сделать глубокий вдох, подтягиваясь и начиная упражнение сделать выдох, продолжая упражнение — опять вдох.

То же при упражнениях на параллельных брусьях. До начала упражнения — вдох, когда сделали упор и мах вперед (обычное начало упражнения) — выдох, мах назад — опять вдох. Почему делать выдох при размахивании туловища вперед, — ясно. Размахивание вперед происходит при сокращении мышц живота. Вспомним, как часто новички, пытаясь раскачиваться в упоре, двигают только ногами, оставляя корпус неподвижным.

Еще одно замечание. Никогда не следует позволять переделывать упражнение сейчас же после первой попытки; нужно делать перерыв, предоставляя этим время на приведение дыхания в норму.

При упражнениях, особенно висовых и упоровых, постоянно обращать внимание на правильность дыхания. И второе: мы мало занимаемся бегом, этим лучшим средством для развития и воспитания органов дыхания и кровообращения.

Б. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МУЖЕСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ

Упражнения, имеющие цель воспитать мужественные качества, те же, что встречаются и в других отделах. Изобретать какие-либо особые нет надобности.

Намеченной цели будут отвечать все упражнения, представляющие затруднение или опасность. Это будут как раз те упражнения, в которых приходится сталкиваться с преодолеванием реальных препятствий или живой силы. Бокс, но не в форме гимнастических вольных упражнений, а как схватка, лазание на большой высоте, но опять-таки не в виде гимнастического упражнения, а как выполнение

определенного задания, связанного с некоторой долей риска, — вот характерные примеры этих упражнений. Вообще же вся атлетическая гимнастика может и должна воспитывать мужественные качества.

Часть упражнений для обучения военно-прикладным навыкам отвечает задачам и данного отдела. Связь между теми и другими большая.

В. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИОБРЕТЕНИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ

Перечень физупражнений для приобретения военно-прикладных навыков не совсем точно характеризует целевые установки этого отдела атлетической гимнастики. Вернее и правильнее было бы не создавать специального раздела, а все без исключения упражнения рассматривать с точки зрения прикладности. Так было бы правильнее, но по практическим соображениям не годится. Практика показывает, что мы в своей работе чаще всего исходим из самого упражнения, а не из целей его. Практическому работнику понятнее и легче работать, имея конкретные задания, которые будут налицо, когда говорится: для целей военизации нужны такие-то определенные упражнения, и они составляют такую-то, опять-таки определенную часть урока. Сказать: весь урок гимнастики должен быть военизированными, — значит отказаться от конкретности и избавить преподавателя от необходимости проводить военизированные упражнения. Нужны определенные задания, ибо только они могут претворяться в жизнь.

Раньше мы шли в военизации гимнастическим путем. Добивались превращения прикладных упражнений в гимнастические, полагая, что тогда они перестанут быть чем-то чуждым, насильственно вводимым в урок. Рассуждали так: гимнаст имеет дело с качеством упражнений, а не с количеством, как легкоатлет. Легкоатлета интересует количество секунд, в которые он прошел 100 метров, количество метров, на которые он бросил диск. Гимнаста это интересует меньше. Он, овладев упражнением на турнике, не станет повторять его бесчисленное число раз под ряд, а постарается усложнить его — и только. Отсюда делали и вывод. Для преодолевания забора, например, следует

подобрать целый ряд упражнений различной сложности и трудности. Тогда забор станет гимнастическим снарядом и приобретет в глазах гимнаста ту же ценность, как и остальные снаряды.

Аналитика (разложение синтетического прикладного упражнения на его составные части) и стилизация — характерные признаки такого подхода. Практика показала неправильность подобного пути. Фехтование превратилось в «боевые» упражнения с палками, похожие на смесь танцовальных шагов с фигурными выдержами, делаемыми руками и ногами; поднимание тяжестей (тяжелых бревен) — в пирамидные упражнения (рис. 7), бокс — в вольные движения, отличающиеся от обычных сокольских только тем, что тут делаются движения не по прямым направлениям и не с прямыми руками и ногами.

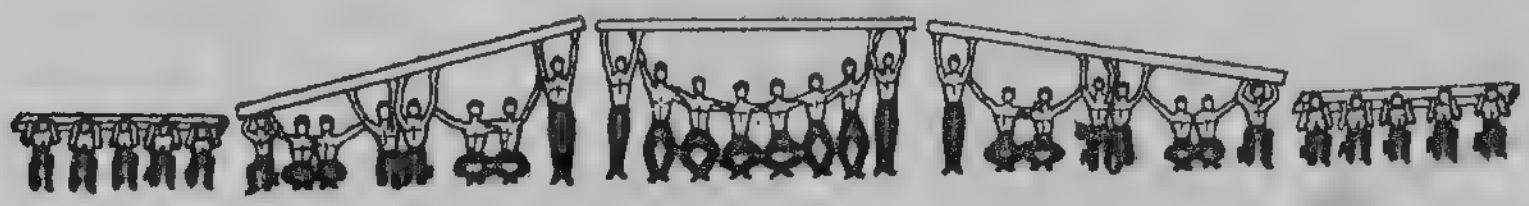


Рис. 7. Стилизация подымания бревен в сокольской гимнастике (по журналу „Сокол“ за 1912 г.).

Теперешний подход к военизированным упражнениям правилен, хотя основные пути еще не совсем точны и определенны. Многое еще пересматривается или требует этого. Пересматривается даже казавшееся незыблемым и неотъемлемо нужным. Приведем, например, фехтование, вычеркнутое военным министерством из учебного плана французской военной школы в Сен-Сире.

Цели, преследуемые военно-прикладными упражнениями, не могут полностью осуществляться в стенах гимнастического зала и границах спортивной площадки. Здесь нет приближенной к действительности обстановки и условий применения этих навыков. Отсюда вытекает, что нужно время от времени выходить в поле и заниматься военно-полевой гимнастикой. Из целей же и обстановки занятий на местности вытекает необходимость проводить не только военизированные физупражнения, но знако-

миться также с такими моментами, как ориентировка на местности, сигнализация, маскировка и т. п.

Укажем на литературу, пригодную для практической работы: Тюшевский, Физупражнения военно-прикладного характера; Черняк, Военизированные упражнения и игры на местности.

Г. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ РИТМИЧЕСКОГО ЧУВСТВА

Практический материал для данной цели может быть взят из сборника «Материалы к программам физических упражнений для школ I и II ступени», труды Института физобразования им. Лесгафта.

Здесь взята за основу ритмическая гимнастика по системе Жак-Далькроза. Весь материал распадается на три основных отдела: общепедагогический, музыкальный и двигательный. Для нас наибольший интерес представляют I и III отделы.

Материал I отдела состоит из упражнений: а) концентрации внимания, б) точности и быстроты реакции, в) дифференцировки восприятий, г) независимости движений, д) коллективной работы.

Содержание II отдела: а) темп, б) размер, в) тактировка, г) длительность, д) ритмический рисунок, е) музыкальная мелодия, ж) музыкальное построение, з) музыкальная динамика.

Содержание III отдела: а) музыкальные оттенки, б) силовые движения, в) закрепление и раскрепощение, г) плавность движения.

Остановимся несколько подробнее на последнем отделе. Здесь главное внимание обращается на уменье регулировать степень напряжения мускулатуры, начиная с полного расслабления и кончая максимальным напряжением ее. Мы в жизни, проделывая движения, затрачиваем на них часто излишнюю силу. Часто мы производим движения порывисто, резко, а иногда, наоборот, слишком вяло и медленно. Задача III отдела и состоит в том, чтобы освободить от излишней скованности, закрепленности, научить производить движение с минимумом затраты энергии и заставить работать только нужные для данного движения

мышцы. Момент освобожденности и плавности движений характеризует этот отдел.

Таков в общем виде тот материал, который частично должен быть использован в нашей работе.

В последнее время в ритмике говорится много нового (Боде) и сильно критикуются идеи Далькроза. К сожалению, новые слова не претворяются в жизнь. Вообще нужно сказать, что серьезного практического материала почти нет. Исключение представляет лишь вышеприведенный, имеющий, по нашему мнению, большую ценность, так как подход к ритмике тут делается с точки зрения задач физического образования.

Для наших целей хорошо подойдут и зуреновские «группы свободных упражнений» (Übungsgruppenin zwangloser Haltung). Эти упражнения и вышеприведенный III отдел ритмической гимнастики хорошо будут корригировать присущие гимнастам тугость и натянутость в движениях.

Д. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ

В отделе, имеющем целью способствовать сохранению правильной осанки тела, должны находиться наиболее действительные упражнения. Обычные корригирующие упражнения для нас мало пригодны: их воздействие на мышцы и на выпрямление позвоночного столба сравнительно невелико, особенно, когда мы имеем дело со взрослыми, с уже твердым костяком и мало поддающимися влиянию мышцами. Для нашей цели годны будут вольные упражнения (небольшая часть их), упражнения с медицинболом, равновесия, ношение неустойчивых тяжестей на голове и ползания.

Вольные упражнения тут даются со специальной целью и только те, которые имеют сильное действие. Они будут служить, главным образом, для растягивания укороченных мышц. Наибольшего внимания заслуживают различные движения рук из наклонного или полунаклонного положения туловища. Такое положение по своему результату приближается к ползанию.

Близко по действию к вольным упражнениям стоят упражнения с медицинболом. Они выгодно отличаются

от вольных движений тем, что более интересны и дают большую нагрузку мышцам, так как движения отягощаются тяжелым мячом.

Число пригодных для специальной цели упражнений с медицинболом невелико. Наиболее пригодным из них является выбрасывание мяча через голову назад (рис. 8). Вообще следует отметить большую ценность упражнений с медицинболом.

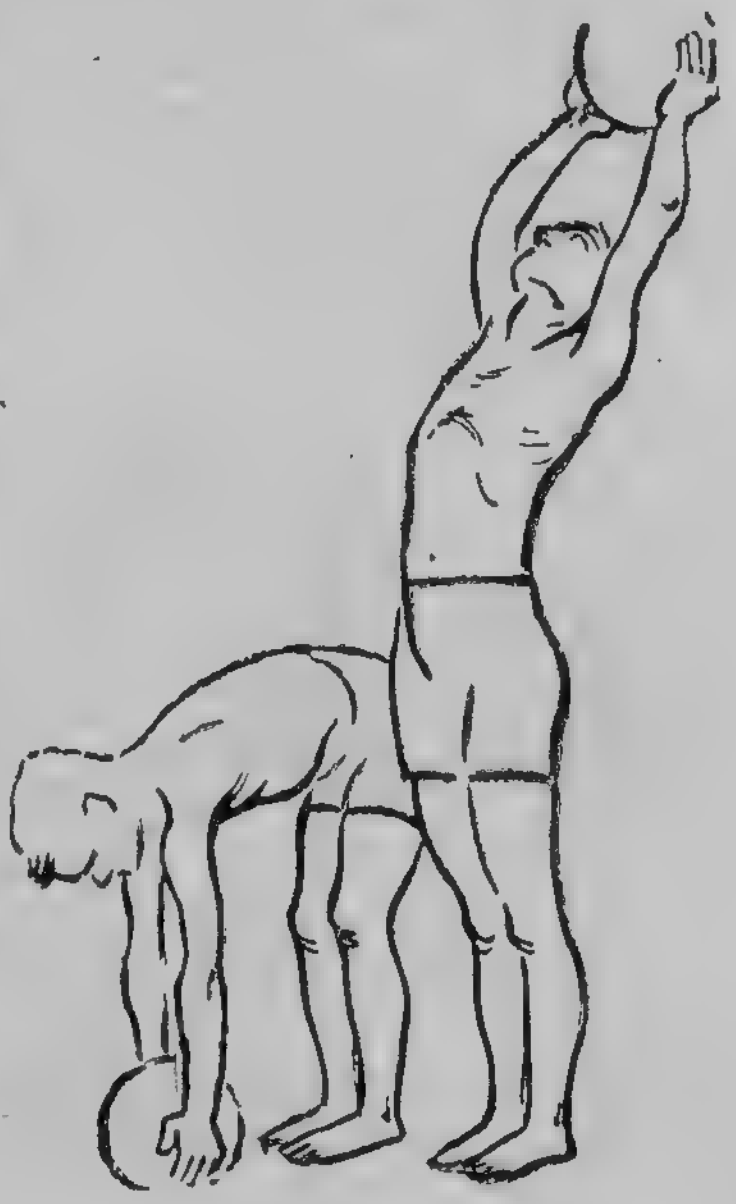


Рис. 8. Выбрасывание мяча через голову назад.

Равновесия будут служить для симметричного развития мышечных групп и, главное для развития тонкой общей координации действия их, без чего невозможно приобретение и удержание правильной и непринужденной осанки.

Большой эффект будут давать упражнения в ношении неустойчивых тяжестей на голове. «Только при безупречно прямой осанке, находящаяся на голове тяжесть будет в равновесии, и, так как такая осанка требует постоянного напряжения разгибателей позвоночника, ношение предметов на голове является великолепным упражнением для этих мышц».[1] «Ношение тяжестей на голове требует усиленного разгибания позвоночника; наоборот, лазание на руках по веревке требует усиленного сгибания. Это создает с течением времени или прямое держание тела, или горбатость».[2]

Выпрямляющее значение подобных упражнений замечено давно, и ими объясняли стройность осанки у жителей

---

[1] Шмидт, Unser Körper, изд. 1923 г., стр. 72.
[2] Демени, Общая педагогика и механизм движений, стр. 52.

некоторых местностей, где они проводились (кантоны Бискайи и французская Каталония, по Лагранжу), и людей некоторых профессий (итальянские носильщицы воды, рейнские крестьянки, носящие овощи в корзинах на голове, — Шмидт).

Вспомним также статуи, изображающие людей, несущих тяжести на голове и поражающих нас своей стройностью.

Упражнения в ношении неустойчивых предметов на голове у нас в практике не встречаются, что нужно констатировать с сожалением, так как они дают, как видно, хо-

Рис. 9. Скольжение.

роший результат и могут преподноситься в интересной форме.

Кляпповские ползания, относимые в этот отдел, могут считаться наиболее действительным средством. Из большого числа способов ползания можно рекомендовать три: простое горизонтальное ползание (Vierfüsslergang), большую дугу (Kriechen mit grossen Bogen) и скольжение (Rutschen). Первый способ дает подвижность и гибкость позвоночного столба, что очень важно, и сильно развивает мышцы плеч и спины, при чем центр действия этого ползания лежит на средине позвоночника (8—10 грудные позвонки). Второй способ, большая дуга, представляющий собой комбинированное ползание, будет давать гибкость всем сегментам позвоночника и еще сильнее развивать мышцы спины и плеч. Наконец, скольжение (рис. 9) является наиболее активным средством для выпрямления позвоночника и борьбы с сутуловатостью, даже сильно выраженной.

Понятно, что для проведения ползания должны быть соответствующие возможности и гигиенические условия (пол). Желательно также иметь предохранители для рук и ног. Если предохранители для ног будут на резинках, одевание их не отнимет много времени. Изготовление предохранителей крайне просто и дешево. В крайнем случае ползание можно проводить и без предохранителей; на коленях это не отзовется, так как ползание будет даваться короткое время и не каждый день.

В перечень специальных упражнений не включены напряженные выгибания. Для этого имеется несколько доводов: 1) они имеют статический характер, они не могут выполняться длительно и многократно повторяться, что только и могло бы принести пользу; 2) они могут быть действительными лишь при большой точности исполнения, а ее не будет, так как приходится заниматься одновременно с большими по численности группами; 3) неправильное выполнение напряженных выгибаний ведет к увеличению лордотического изгиба поясничной части позвоночника, а, по Лингарду, даже правильно выполненное напряженное выгибание приводит к тому же результату; 4) их благотворное влияние спорно, а, по некоторым авторам, противоположно предполагаемым результатам.

Приведем экспериментальные данные, заимствованные у Хоске (Hoske). Наблюдались две группы. Одна каждый день в течение 18 недель проделывала напряженные выгибания, другая группа 4 месяца занималась скольжением. Изменения в размерах грудной клетки были таковы:

	Напряженн. выгибания	Скольжение
Передний-задний размер	— 0,5	+ 0,5
Верхняя ширина	+ 0,1	+ 0,5
Нижняя ширина	— 0,1	± 0
Верхняя окружность	+ 0,3	+ 0,3
Нижняя окружность	— 0,2	+ 1,0
Длина	± 0	+ 0,7

Выводы Хоске: скольжение делает грудную клетку более глубокой и узкой, напряженные выгибания упрощают ее и немного расширяют нижнюю часть; скольжение годится для лечения плоской грудной клетки, напря-

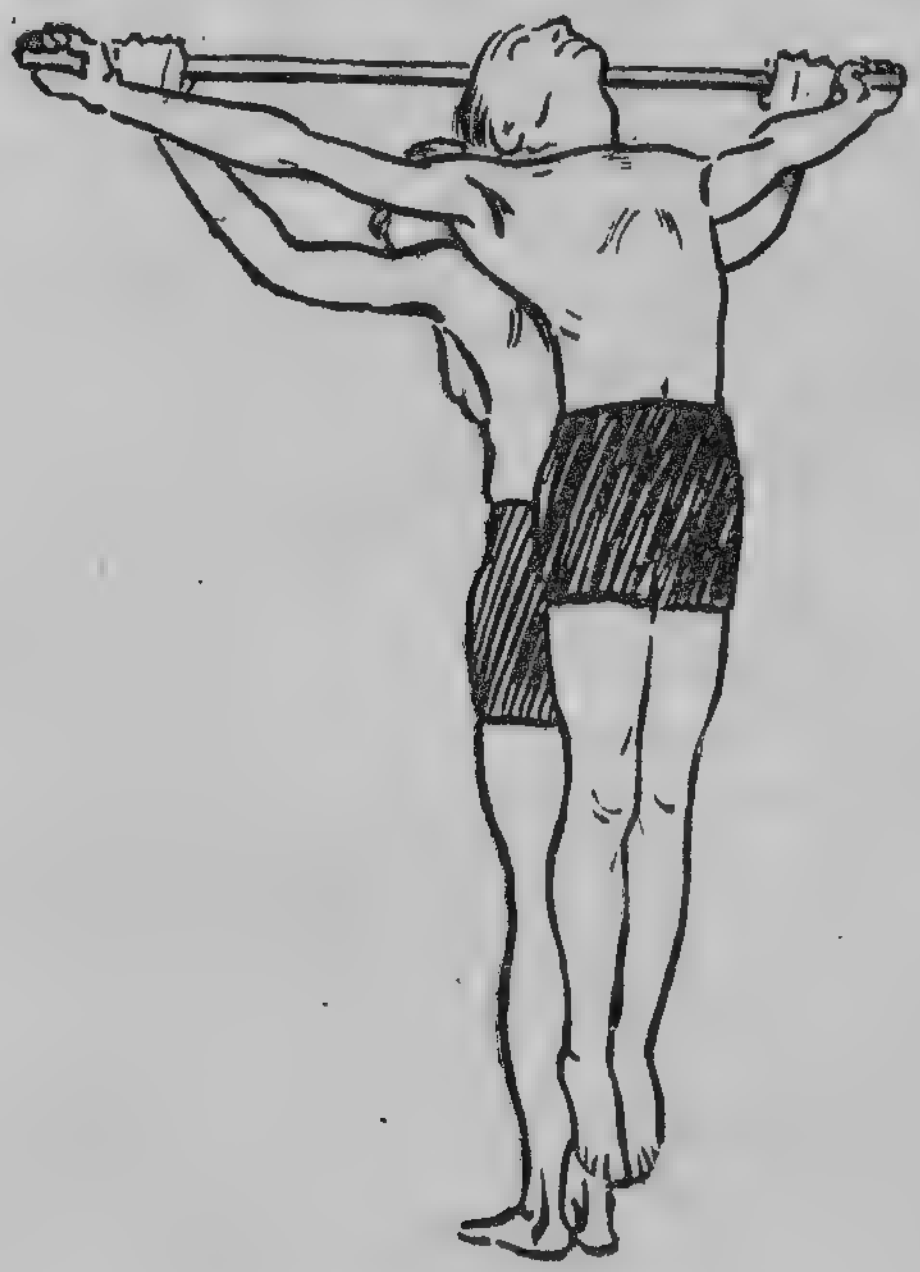


Рис. 10. Напряженное выгибание.

женные выгибания могут служить для лечения куриной груди.

А. Слама делает попытку заменить шведские напряженные выгибания так называемыми штоккераусскими напряженными выгибаниями. Представление о них дают рис. 10 и 11. Упражняющийся на рис. 11 делает сгибание ног, чтобы уменьшить лордоз поясничной части позвоночника. Нужно сказать, что штоккераусские напряженные выгибания едва ли оправдывают поставленные им цели. Правда, опасность лордоза устраняется, но уплощение грудной

клетки остается. Следует также обратить внимание на их пассивность, которая не может заменить активного действия мышц, нужного для выпрямления позвоночного столба. Наконец, скажем, что эти упражнения не являются оригинальными; подобные им имеются у Кнудсена и Бука,

Рис. 11. Напряженное выгибание.

где они проделываются у шведской стенки, но с помощью соупражняющегося и подобным же образом.

Из коррегирующих упражнений у Слама заслуживают большого внимания упражнения в покачивании туловища. О главном из них говорит рис. 12. Занимающиеся, заняв такое положение, производят покачивание в грудной части позвоночника и плечах, через обоюдное надавлива-

ние кистями. Упражнения могут усложняться (рис. 13) и иметь очень интересные и живые формы.

Нужно отметить большую ценность этих упражнений. Они по своему действию похожи и приближаются к ползанию, именно к скольжению.

Специальные упражнения для осанки, предлагаемые нами, несколько отличны от обычных коррегирующих упражнений. Основное отличие — их большая ценность.

Рис. 12. Упражнение в покачивании туловища.

Кроме того, мы будем избавлены от необходимости повторяться в уроке. До сих пор в этой области шли двумя путями. Одни преподаватели проводили наиболее ценные по действию вольные упражнения в серии коррегирующих упражнений, а вместо действительно ценных вольных давали комбинации упражнений сокольского характера. Другие в вольных движениях совсем не давали упражнений для туловища, а относили последние в отдел специальных упражнений. По такому пути идет и Эбер. Как тот, так и другой путь безусловно не верны. Мы делаем попытку пойти более правильным путем.

2. ОБЪЕМ УПРАЖНЕНИЙ

Методика и объем упражнений характеризуют атлетическую гимнастику.

Мы не имеем возможности вплотную подойти к оценке отдельных групп упражнений. Теперешнее состояние научных дисциплин не позволяет еще этого. За последнее время сделано много в области научно-методических изысканий о ценности физупражнений, но, к сожалению, эти изыскания касаются или отдельных видов спорта, или педагогической гимнастики. Работ в области атлетической гимнастики, особенно в ее снарядовой части, почти нет.

Рис. 13. Сложное упражнение в покачивании туловища.

Говоря же об объеме упражнений, следует иметь в виду, главным образом, снарядовые упражнения, так как это наиболее характерная и спорная часть рассматриваемой нами гимнастики.

«Спор о брусьях», когда-то бывший в Германии злобой дня и приведший к диаметрально противоположным выводам, не может быть и сейчас вырешен. У нас еще не накопилось для этого достаточных знаний ни в области науки, ни в области методики. В технике проведения урока, разучивания упражнений, устройства соревнований мы пошли далеко, но сдвига в методике нет. За послед-

нее время появилось большое количество работ по гимнастике, но все они носят исключительно технический характер и содержат статику и динамику, без какого-либо обоснования их.

Кто прав, Дюбуа-Реймон, говоривший, что, если б не было брусьев, их следовало бы изобрести, или Моссо и Тиссье, утверждавшие, что изобретение подобных снарядов было шагом назад в истории физического воспитания, — нельзя решить и сейчас. К тому же теперь едва ли можно так ставить вопрос. Атлетическая гимнастика существует, советской системой физкультуры она узаконена, никакие запретительные меры не помогают, как то показал опыт прошлого, и, главное, мнения о пользе ее разноречивы. Отсюда необходимость итти другим путем, путем подведения научно-методической базы, а не через решение вопроса, правы ли противники Дюбуа-Реймона.

Есть течение, пытающееся чрезвычайно просто разрешить этот вопрос: «не важно, какой снаряд, а важно, какие упражнения на нем делать»; всякий снаряд может быть использован с определенной целью и имеет ценность, будь то турник или шведская скамейка.

С этим нужно согласиться. Но стоит ли ставить в гимнастическом зале параллельные брусья, чтобы только лазать через них, или коня, козла, чтобы повалить их и прыгать через них? Не снаряд должен определять упражнение, а упражнение — снаряд. Это азбучная истина. Но для проведения тех или иных упражнений, продиктованных, с одной стороны, анатомо-физиологическими моментами, а, с другой — интересом к ним самих занимающихся, нужны те или иные снаряды. В данном случае такими снарядами являются: турник, параллельные брусья, конь и т. п. Следовательно, нельзя ставить вопрос о том, должны ли они быть в гимнастическом зале.

Правда, такой постановкой вопроса мы приблизились бы к целевой гимнастике, где все упражнения имеют определенную целевую установку и должны давать точный физиологический эффект. Это так, но подобная целевая гимнастика будет походить на педагогическую, а об ее пригодности для всех возрастов и группировок людей говорить не приходится. Опять-таки опыт прошлого, ко-

гда мы хотели охватить всех системой «нормальных» уроков, показывает неправильность такого подхода. Жизнь вынудила перейти к секционному методу, при котором анатомо-физиологические установки играют главную, но не единственную роль.

Спорт — легкую атлетику, борьбу, футбол — тоже следовало бы в корне пересмотреть, если бы вопрос ставился так. В спорте ведь мало установок целевой гимнастики, а налицо культура определенного комплекса упражнений, часто односторонних; несмотря на это, мы широко культивируем спорт, подводя под него научно-методический фундамент и делая поправки на его специфические «вредности».

Подъем всклопкою, вышмыг задом, отбочка и т. п. — вот объем упражнений, характеризующий атлетическую гимнастику. «На основе правильно развитого, здорового организма дальнейшее совершенствование присущих организму качеств, пользуясь для этого упражнениями большей сложности и трудности», — гласит резолюция 3-й Научно-методической конференции по докладу т. Зикмунда о «целях, задачах и содержании гимнастики». Искусство движения, — вот исходя из чего идет усовершенствование человеческого организма и что определяет объем упражнений.

Под это расплывчатое понятие «искусство движения» мы пытаемся подвести научно-методическую базу, чтобы на ряду с соответствием атлетической гимнастики запросам занимающихся было соответствие и целевой гимнастике, с ее анатомо-физиологическим обоснованием.

Устранить все вредные упражнения, точно выяснить, какие группы мышц и как они участвуют в тех или иных упражнениях, выявить соответствие прикладности, — короче, выявить ценность упражнений, рассматривая их со всех сторон, — вот наша очередная задача, разрешение которой даст преподавателю отправные точки для выбора и составления упражнений и поможет осмыслить искусство движения в целом.

Нужно сказать, что работа в этом направлении предстоит большая, потому что мы не имеем еще начала ее, а список упражнений атлетической гимнастики непомерно

велик, постоянно варьирует и содержит много «хлама», — большое количество малоценных и даже нередко вредных упражнений.

Искусство движения в гимнастике настоящего времени достигло высокого уровня. Проделываются чрезвычайно трудные и сложные упражнения, а комбинации их поражают своей оригинальностью и большим числом элементов.

IV. ПЕРЕСМОТР ГИМНАСТИКИ

1. ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Различные отделы гимнастики требуют пересмотра. В гимнастике мы почти не двигаемся с места. Она осталась такой же, какой была и несколько десятков лет тому назад. Прогресс есть только в технике проведения урока. Старая гимнастика не может нас сейчас удовлетворять, ибо она идет во многом вразрез с накопившимися знаниями.

Не вдаваясь в подробности, что предстоит нам в будущем, сделаем общие замечания к основным разделам гимнастики.

Бег, прыжки простые и метания. Пересмотр их состоит в том, что им придается форма легкоатлетических упражнений. Тут идет речь о той экономичности и рационализации движений, которые так сильно характеризуют легкоатлетические бег, прыжки и метания и делают их совершенно отличными от гимнастических бега, прыжков и метаний, имеющих какой-то нарочитый, ни на чем не основанный характер.

Прыжки опорные. Тут нужно культивировать вместо условной красоты дальность и высоту прыжка. Та же скорчка, гимнастически неправильная, но сделанная через высокий или далекий снаряд, будет иметь безусловно большую ценность и со стороны прикладной, и со стороны физиологической. Почти все гимнастические прыжки могут быть переведены на высоту и дальность. Лишь немногие из них потеряют свою специфичность.

Особо упомянем о гимнастическом столе. Он дает возможность проделывать ценные упражнения и представляет

собой препятствие более реальное, чем планка, козел, конь. Снаряд этот из-за дороговизны, к сожалению, редко где применяется.

Висы. Наша гимнастика предпочитает упражнения в сагитальной плоскости. Подъемы, вышмыги, обороты, все они делаются в этом направлении. Должно быть обращено внимание и на винтообразные упражнения. Они физиологически ценны, имеют большую прикладность и оживляют картину движений.

Лазания. У нас они чрезвычайно аналитичны и являются скорее упражнениями в разучивании элементов висов. На канатах и лестницах нужно проводить, по нашему мнению, не висы, а только лазания, и лишь те, которые имеют практическую ценность и отвечают моментам прикладности. Не сокольские упражнения в лазании нужны нам, а лазания Эбера.

Скажем также о необходимости разнообразить снаряды — употреблять для лазания все имеющееся под руками. Упомянем о новом — вернее, усовершенствованном немцами — снаряде: доске для лазания и ходьбы (рис. 14).[1]

Это ценный снаряд. Упражнения на нем разнообразны и отвечают прикладности. Годен он преимущественно для педагогической гимнастики, но большую пользу сослужит и здесь.

Равновесия. И тут следует отказаться от аналитики, которую мы проводим вместо целостных упражнений. Нам опять-таки нужен Эбер с его равновесиями.

В лазаниях и равновесиях мы можем сослаться на современную чешскую гимнастическую литературу, чтобы фактическим материалом подтвердить ту аналитичность, которую принимают эти упражнения.

Кроме того, нужно подвести научную и методическую базу под классификацию упражнений, особенно висовых и упоровых. В последних мы пользуемся установкой Тырша, чисто технической. Упражнения делятся на 12 видов: 1) висы, 2) упоры, 3) седы, 4) рукохождения, 5) раз-

---

[1] Длина доски — 4 *м*, ширина — 35 *см*, вес — 30—35 *кг*. На концах пазы и застежки для укрепления. Сделана из сплошной доски или из нескольких планок с небольшими просветами. Последнее лучше.

махивания, 6) повороты, 7) вышмыги, 8) подъемы, 9) перешмыги, 10) обороты, 11) меты, 12) выдержи. Приведем характеристику видов упражнений. Возьмем два-три примера.

У п о р ы. «Упором называем такой вид упражнения, при котором центр тяжести находится над тем местом сна-

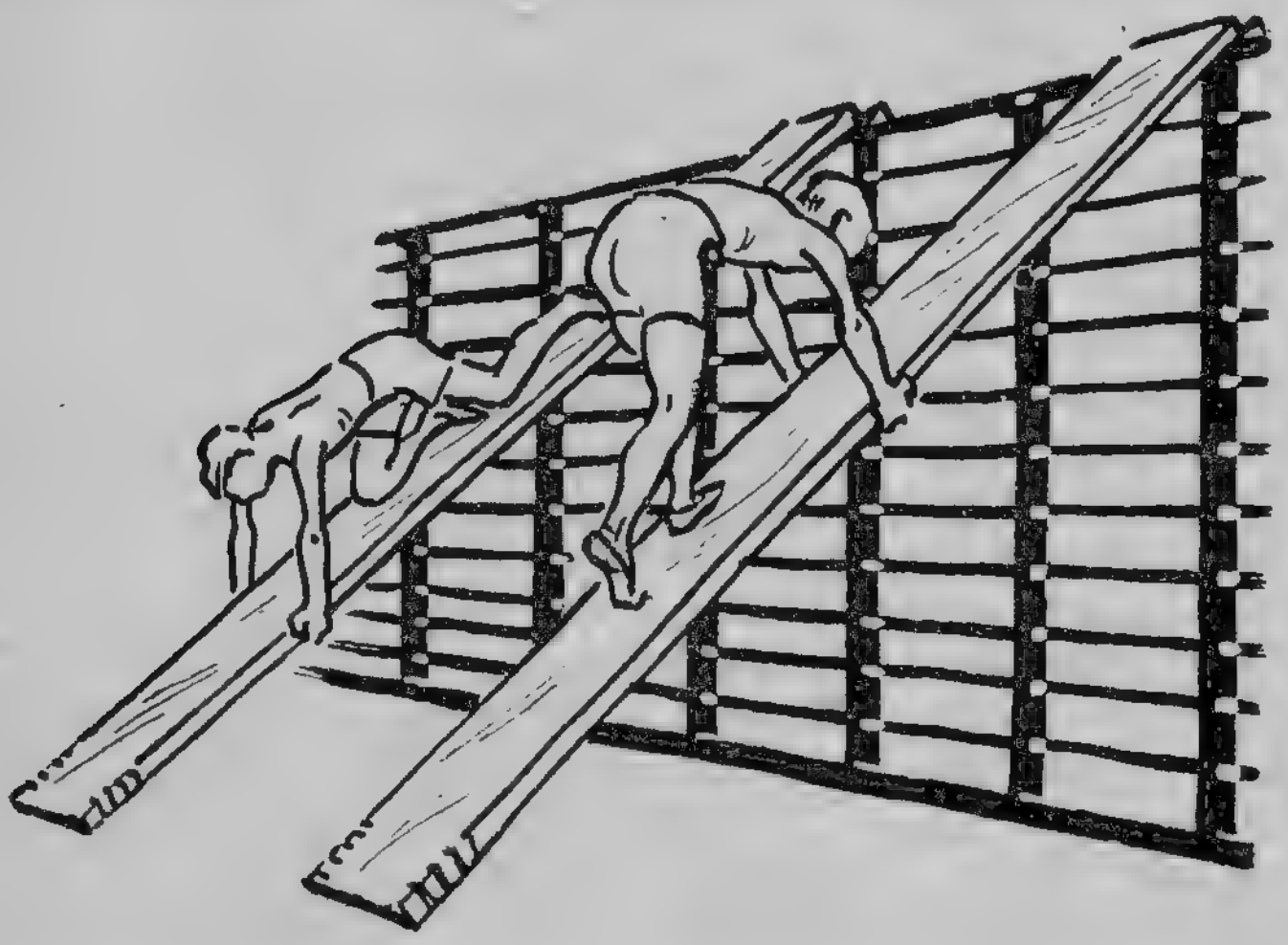


Рис. 14. Доска для лазания.

ряда, где приходится хват. В упорах можем упражняться на всех снарядах, главным образом на брусьях».

П о д ъ е м ы. «Подъемом мы называем переходы из виса в упор головою вперед. В них мы упражняемся, главным образом, на перекладине, кольцах, в меньшей степени на брусьях и лестницах».

Такова характеристика видов, так же характеризуются и роды упражнений. Возьмем для примера о б о р о т ы: «смотря по упору и вису, которыми мы исполняем оборот, мы различаем обороты:

А) висом простым,
Б) висом смешанным.

А) Роды оборотов простым висом:

а) оборот из упора впереди;
б) оборот из упора взади;
в) оборот из упора на предлоктьях;
г) оборот верхом;
д) велеоборот;
е) оборот в висе на локтях (на изгибах локтей) взади;
ж) оборот в висе на подколенках.

Приемы: вперед, назад; разными хватами, перехватом и поворотами; быстро, медленно.

Б) Роды оборотов висом смешанным:

оборот завесом на подколенках и т. п.».

Классификация и установки — чисто технические. Можно было бы согласиться на такую классификацию, так как она помогает разбираться в обширном гимнастическом материале. Но не хватает обоснования ее, методического и физиологического. Без подобного же обоснования классификация не выдерживает критики и не годится для практической работы теперь, когда от преподавателя требуется сознательный подход к своему делу. Такая классификация ведет к искусству движения, основанному на комбинациях упражнений, составляемых по правилам алгебраических соединений, и не дает осмысленного понимания искусства движения.

Пересмотр отделов гимнастики труден. Трудно порывать со старыми традициями, здесь более сильными, чем где-либо. Мы наметили общие пути и сделали несколько конкретных замечаний. Дальнейшее покажет, как они преломляются в жизни и какими путями следует итти, чтобы атлетическая гимнастика стала полноценной.

Останавливаемся подробнее на вольных движениях, а в главе «особый тон гимнастики» — на снарядовой части.

2. ПЕРЕСМОТР ВОЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Вольные упражнения являются одним из отделов гимнастики, которые в настоящее время представляется возможным пересмотреть.

Причина, вызывающая пересмотр их, заключается в том, что теперешние вольные упражнения не отвечают целому ряду требований: они малоценны с физиологической стороны и не отвечают той эмоциональности, которая должна быть налицо в нашей работе. Возьмем примером нагибание туловища в стороны: нагнуться медленно влево — пауза — выпрямиться — пауза — нагнуться вправо — пауза — выпрямиться — пауза; руки при упражнении держали ранее в каком-либо определенном положении, на поясе чаще всего. Потом ввели небольшое улучшающее изменение, начав делать упражнения размашистее, на два счета. Что можно сказать о физиологическом значении такого упражнения? «Человек тренированный мог бы проделывать с легкостью тысячу таких движений, но потребовались бы годы ежедневного упражнения, чтобы заметно развить боковые мускулы». А эмоциональность таких упражнений? У гимнастов сложилось мнение, что нет ничего скучнее вольных движений.

В течение нескольких десятков лет, с возникновения гимнастики до текущих дней, мы пользовались одними и теми же вольными упражнениями. Стоит сравнить печатные работы времен Тырша и наши теперешние издания, чтобы убедиться, что в этом отношении мы не двинулись вперед. Об этом говорит и сравнение вольных движений первых чешских слетов с нашими, демонстрированными на спартакиаде 1928 года.

По нашему мнению, вольные упражнения должны представлять собою следующее:

Делиться они должны на: 1) суставные упражнения, растягивающие мышцы и связки и укрепляющие их, и 2) упражнения ловкости, преимущественно общей. Те и другие являются упражнениями, формирующими тело. Упражнения второго отдела служат и для развития координации движений.

Требования к ним:

1. Они должны иметь наибольший размах, возможный в данном суставе, так как только крайние сантиметры движения имеют большое значение для развития. Движения по «нейтральной части дуги» имеют небольшую ценность

---

[1] И. П. Мюллер, 5 минут в день, изд. «Время», 1925 г., стр. 37.

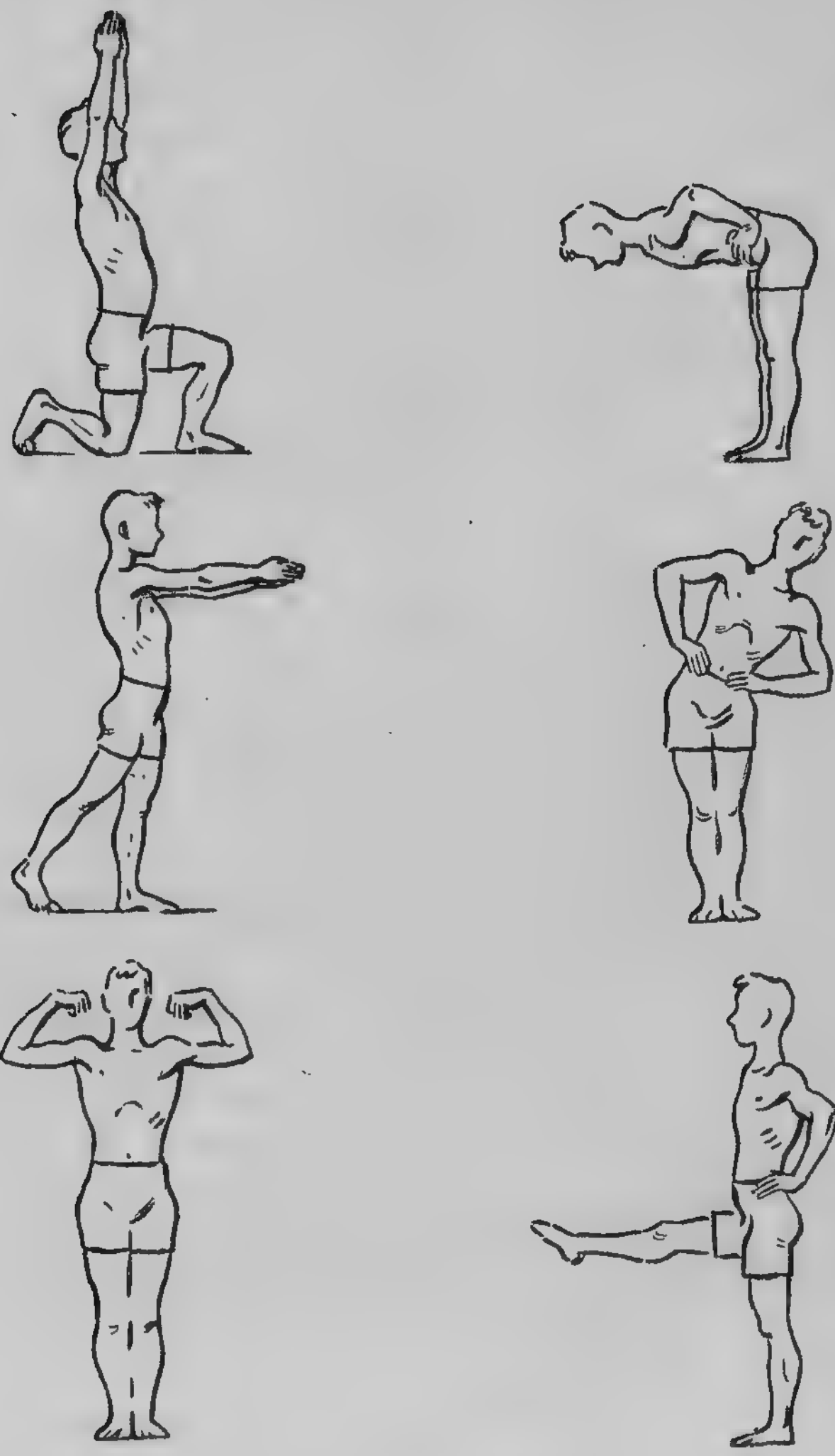


Рис. 15. Старые формы вольных движений.

и даже совсем бесполезны в гимнастическом смысле (рис. 16).

Формирует тело движение. Но как формирует, — гармонично или уродливо, — зависит частью от разнообразия или односторонности движений, а частью от того, происходят ли движения по нейтральной части дуги, или захватывают крайние сантиметры. Влияние движений нейтральной части дуги хорошо видно на людях, делающих короткие и односторонние движения в своей профессиональной работе. Такие движения развивают силу и выносливость, но действуют на тело дисгармонично.

Рис. 16. Движения должны иметь наибольший размах.

Классическим примером этого требования может служить разведение рук в стороны из положения руки перед грудью. Руки должны разводиться не точно в стороны, как обычно делается и что идет по нейтральной части дуги, а немного назад. Легкими, несколько раз повторяемыми рывками они приводятся в это положение.

2. Движения должны быть закругленными по форме и без внезапных изменений направления. Угловатость исключается, так как только в закругленных движениях проявляется ловкость и уменье экономно управлять частями своего тела (рис. 17).

Угловатые движения, столь характерные для наших вольных упражнений, идут вразрез с жизнью, где мы имеем дело с движениями закругленными и как бы текучими, переходящими из одного в другое плавно и без остановок.

Это требование выдвигается в соответствии с принципами Демени. Его гимнастика изобилует такими закругленными движениями,

3. Должна быть исключена всякая натянутость, как бы деревянность движений (рис. 18).

Натянутость ничем не оправдывается, она создает лишь привычку делать все с большой, часто совсем ненужной затратой нервно-мышечной энергии и противоречит этим принципу экономичности движений.

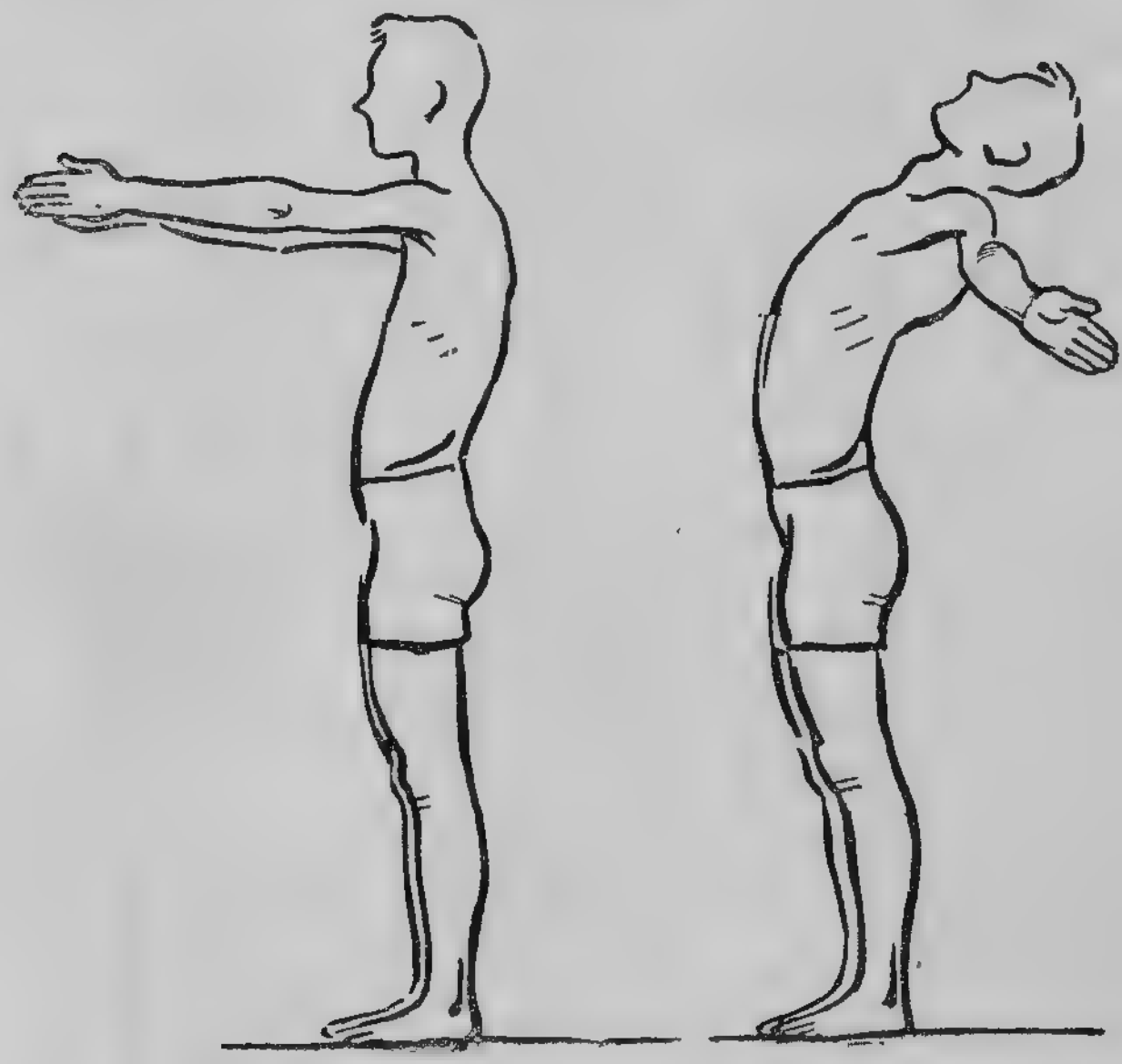


Рис. 17. Движения должны быть закругленными по форме.

4. Движения должны проводиться в быстром темпе, соответствующем двигаемым массам, однако мышцы должны получать полное сокращение и растягивание. Часть таких движений будет маятникоподобными, метровыми.

Быстрый темп даст возможность захватывать крайние сантиметры движения. Кроме того, быстрота — одно из качеств человека, которое необходимо развивать и противопоставлять медленным, вялым движениям.

Маятникоподобный, метровый характер таких быстрых движений будет способствовать установке правильного ритмичного дыхания. Правильного дыхания при обычных

вольных движениях быть не может, так как они должны для этого делаться или в очень медленном темпе, что невозможно, или сочетаться с коротким вдохом и выдохом.

Рис. 18. Должна быть исключена натянутость движений.

Рис. 19. Упражнения должны быть динамическими.

5. Статических положений избегать. Упражнения должны быть динамическими (рис. 19).

Только в движении есть жизнь. Формирует тело не статика, а движение, много раз повторяемое.

6. Упражнения должны быть эмоциональными, что достигается отчасти вышеприведенными требованиями, а отчасти имитационными целевыми упражнениями (рис. 20).

Интерес, радость — важный фактор. «Взгляните на человека, — говорит Лагранж, — вставшего после продол-

Рис. 20. Упражнения должны быть эмоциональными.

жительной болезни. Лицо его уныло и бледно, вид расслабленный; исхудавшие ноги не могут его держать, он не в состоянии подняться с кресла и стоять. Но вот пришло письмо, и лицо, вся фигура его внезапно преобразились: цвет лица становится ярче, черты оживляются, согнутая спина выпрямляется; он встает, ходит. С порывом радости к нему вернулись все признаки здоровья».[1]

[1] Ф. Лагранж, Гигиена физических упражнений, стр. 186.

7. Движения по возможности должны охватывать наибольшее число мышечных групп; мышцы, непосредственно не участвующие, не должны мешать движению или изменять его (рис. 21).

Это требование приближает нас к «тотальности» движения, к тому, чтобы упражнения охватывали все части тела. Синтез, а не анализ лежит в основе физического воспитания. Сложные упражнения могут расчленяться лишь

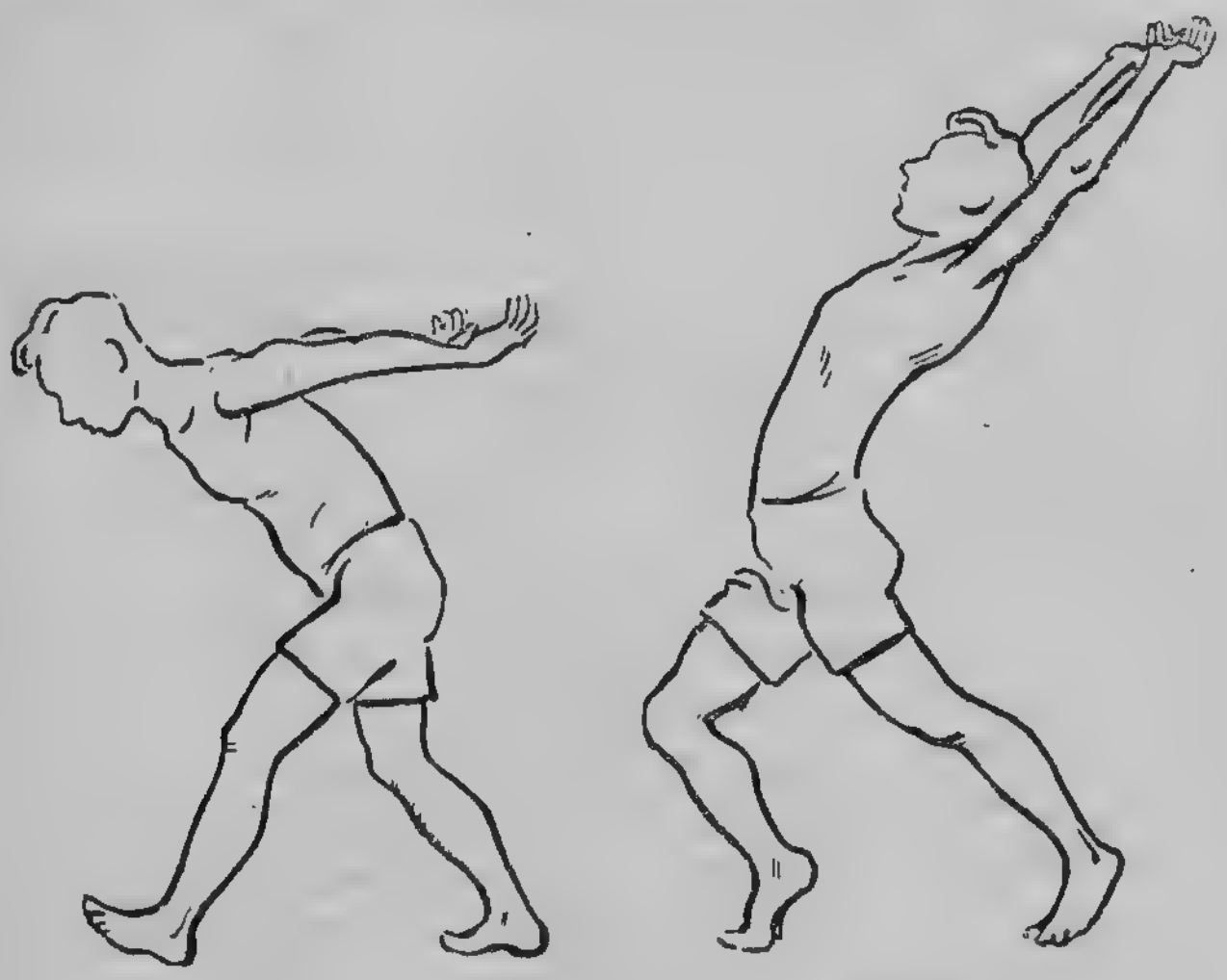


Рис. 21. Тотальное движение.

с целью облегчения изучения их. Особых же, самодовлеющих, аналитических упражнений не должно быть. Они ведут к ухудшению двигательных способностей. Шведская гимнастика, например, с ее аналитикой мало пригодна для подготовки к спортивным видам физупражнений.

Против тотальных движений может быть выдвинут тот довод, что они трудны для изучения. С этим нужно согласиться, но эта трудность преодолима тем, что упражнения могут облегчаться. Вспомним также ритмическую гимнастику, где почти все построено на синтезе.

Мы не отрицаем аналитических упражнений. Они нужны, так как иногда требуется изолировать отдельные

части тела и мышцы, чтобы упражнением достигнуть наибольшего результата. Однако, большая аналитичность нужна лишь в специальной, врачебно-коррегирующей гимнастике, когда ставится цель при помощи упражнений вывести организм из неправильного соотношения сил.

В нашей же гимнастике аналитики следует избегать, тем более такой, когда движения расчленяются чисто механически и без определенной, точной цели. Упражнениями нужно пользоваться так, чтобы они захватывали наибольшее количество мышц и частей тела и даже были, по возможности, тотальными. Главные упражнения — тотальные, а не аналитические, — вот что выдвигается нами.

Отметим также, что упражнения могут расчленяться только по движению, а не по частям тела. Сперва пальцы, потом кисти рук, потом предплечья, плечи — такое расчленение не верно.

Вот те требования, которые предъявляются нами к вольным упражнениям.

Кроме обычных вольных движений должны быть и художественно выразительные. Они представляют собой комбинации различных движений и отчасти положений. Комбинации должны быть не простым соединением движений, а иметь определенный смысл и цель и выражать определенное психическое состояние или переживание. Крайне полезно и важно соединение таких движений с музыкой. Оформление подобных художественно выразительных движений будет чаще всего ритмо-пластическим.

Художественные вольные движения, понятно, должны отвечать тем требованиям, которые выставлялись выше.

3. О КОМАНДОВАНИИ ПРИ ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ

Имеется два взгляда: по одному все должно делаться в такт и под команду преподавателя; по другому — команда не нужна. Разрешить этот вопрос можно лишь исходя из целей, которые мы преследуем упражнениями.

Гимнастика в такт, под команду, имеет дисциплинирующее значение, она воспитывает человека и дает ему навык согласовывать свои действия с действиями других. Дисци-

плина должна быть в гимнастике. Но она не у места там, где речь идет об упражнениях, формирующих тело.

Если мы имеем дело с воспитанием движений полуавтоматических, где на первом месте стоит количество, а не качество работы, то подсчет, командование в такт будет тоже положительным моментом. Хорошим примером этого является ходьба. Равномерный подсчет ноги, выстукивание такта каким-либо твердым предметом, звук песни или бравурный марш, ритмический топот марширующих — заставляют невольно итти в ногу и повышают количество работы. Такие звуковые раздражения в высшей степени усиливают автоматизм движений и понуждают к ним сильнее, чем воля.

Но когда перед нами стоит противоположная задача — добиваться качества, а не количества, команда — отрицательный момент. Формирующие тело упражнения не могут оформляться командой. Здесь команда и групповая гимнастика в такт приведут к одинаково низкому уровню физического развития. Каждому свойственны свой собственный ритм, размах, скорость и усилие в движениях. Только полное и правильное использование всего этого дает возможность получить от формирующих упражнений максимум результата, а эта индивидуальность подавляется общей командой.

Главное при формирующих упражнениях — волевое усилие самого занимающегося, а оно командой выключается. Вот другой, столь же веский довод против команды.

Если же мы коснемся воспитания усилия воли, — а такое воспитание должно составлять значительную часть наших задач, — о нем при командовании не будет и речи.

Конечно, команда иногда нужна. Нужна она, когда мы имеем дело с вялыми, не энергичными людьми. Тут командой изредка — но не постоянно — придется «подхлестывать» волевое усилие. В той же мере нужна она и при занятиях с детьми, не умеющими длительно и сильно концентрировать свое внимание. Нужна она и тогда, когда мы обращаем внимание лишь на внешние формы упражнений и сводим все к муштре, или когда мы натаскиваем к выступлениям.

Через команду преподаватель экономит свою личность и избавляется от необходимости не формально подходить

к делу, вот что иногда служит также причиной злоупотребления командованием.

Вольные упражнения под команду, гимнастика в такт, введенная Шписсом и ставшая традицией, себя, следовательно, не оправдывает.

4. ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Во второй отдел вольных движений в упражнения ловкости мы вводим партерную гимнастику (Bodenübungen, по сокольской классификации — разности); но она может являться и самостоятельной, что даже правильнее, частью атлетической гимнастики.

Партерная гимнастика нужна нам, она дает гибкость телу, развивает координацию и пластичность движений и воспитывает чувство ориентировки в пространстве. Это та же атлетическая гимнастика, но меньшей напряженности. чрезвычайно большой эмоциональности и дающая общее развитие и ловкость. Мы не рекомендуем цирковую акробатику; но простые, легкие упражнения, в которых много свободного держания тела и непринужденности движения, чего не хватает нашей старой гимнастике, могут и должны применяться у нас. Конечно, необходимо подобрать упражнения безопасные и возможные для массового проведения. Скажем, что тут должны преобладать упражнения, способствующие выработке правильного держания тела, развивающие не сгибатели, а разгибатели; следовательно, главным образом, кувырки назад, а не вперед.

Практика зарубежных стран, Дании, Австрии и Швейцарии, где эти упражнения введены и в школу, говорит за целесообразность и жизненность партерной гимнастики.

Практического материала, вполне отвечающего нашим целям, пока не имеется. Отчасти подойдут следующие работы: Kozisek, Ruznosti; Ernst, Bodenübungen; Meusel, Boden-Gymnastik. Работы такого характера, как «Акробатика» Бугельского, непригодны для нашей гимнастики.

5. ОСОБЫЙ ТОН ГИМНАСТИКИ

Особый тон гимнастики характеризуется натянутостью, как бы деревянностью упражнений и их стилизованной, геометрической красотой.

Гимнаст должен делать угловатые движения в вольных упражнениях, при чем непременно с излишней затратой сил, должен сильно подтягивать живот и выставлять грудь вперед при стоянии «смирно», должен всякое упражнение в висе и упоре делать складываясь под прямым углом, обязан при ходьбе поворачиваться тоже под прямым углом. Вот штрихи этого особого тона, стоящего в противоречии с современными требованиями большей естественности упражнений.

Интересно, когда появился этот своеобразный тон гимнастики, приведший к тому, что на первое место стали ста-

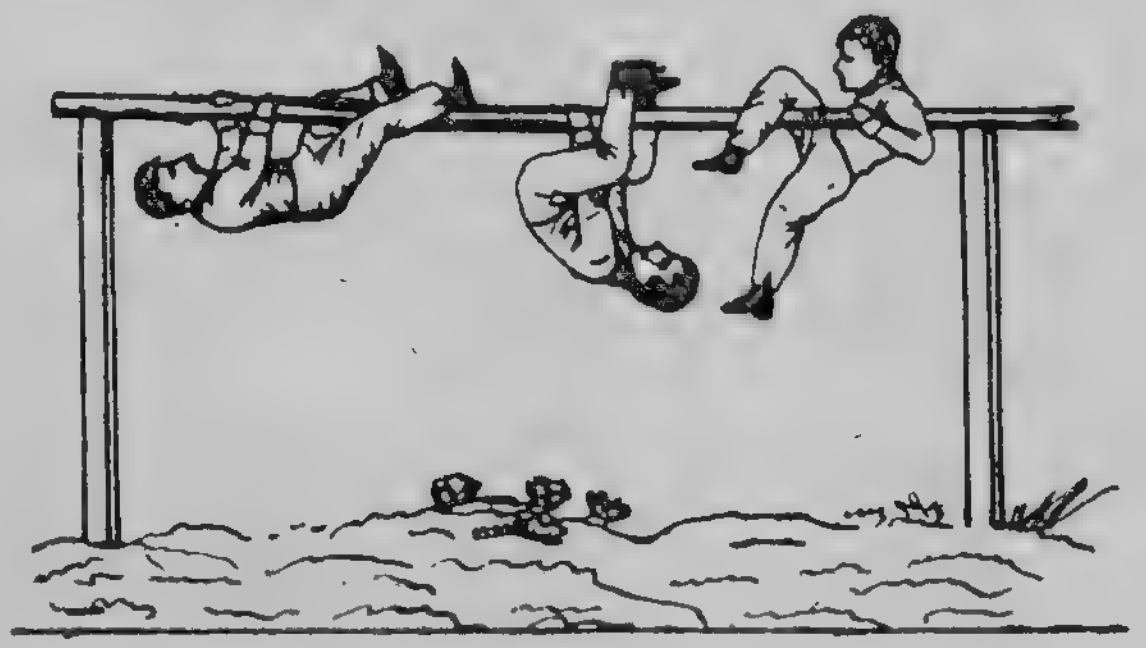


Рис. 22. Упражнения на брусьях по Борнеману (1814 г.)

вить движение, а не цель. Нужно сказать, что это — наслоение более позднего времени. Многочисленные рисунки позволяют отчетливо видеть, что в снарядовых упражнениях Яна первоначально не только содержание, следовательно задачи движения, а также формы были естественны (рис. 22). Только самый старый гимнастический снаряд, конь, который существовал значительно раньше турнена, представляет исключение (рис. 23). Это «военный» снаряд, а войско — масса — всегда требовало размеренности и стилизованности движений, чтобы согласовать действия единиц в большой массе.

У основателя сокольской гимнастики, Тырша, искусственность и стилизованность движений были налицо с самого начала (рис. 24).

О причинах стилизации движений упоминаем вскользь. Их, повидимому, несколько: влияние того же коня для вольтижировки, может быть искусственный танец, непригодность для демонстрации массовых вольных движений, для чего их оказалось необходимым стилизовать, так как другого пути

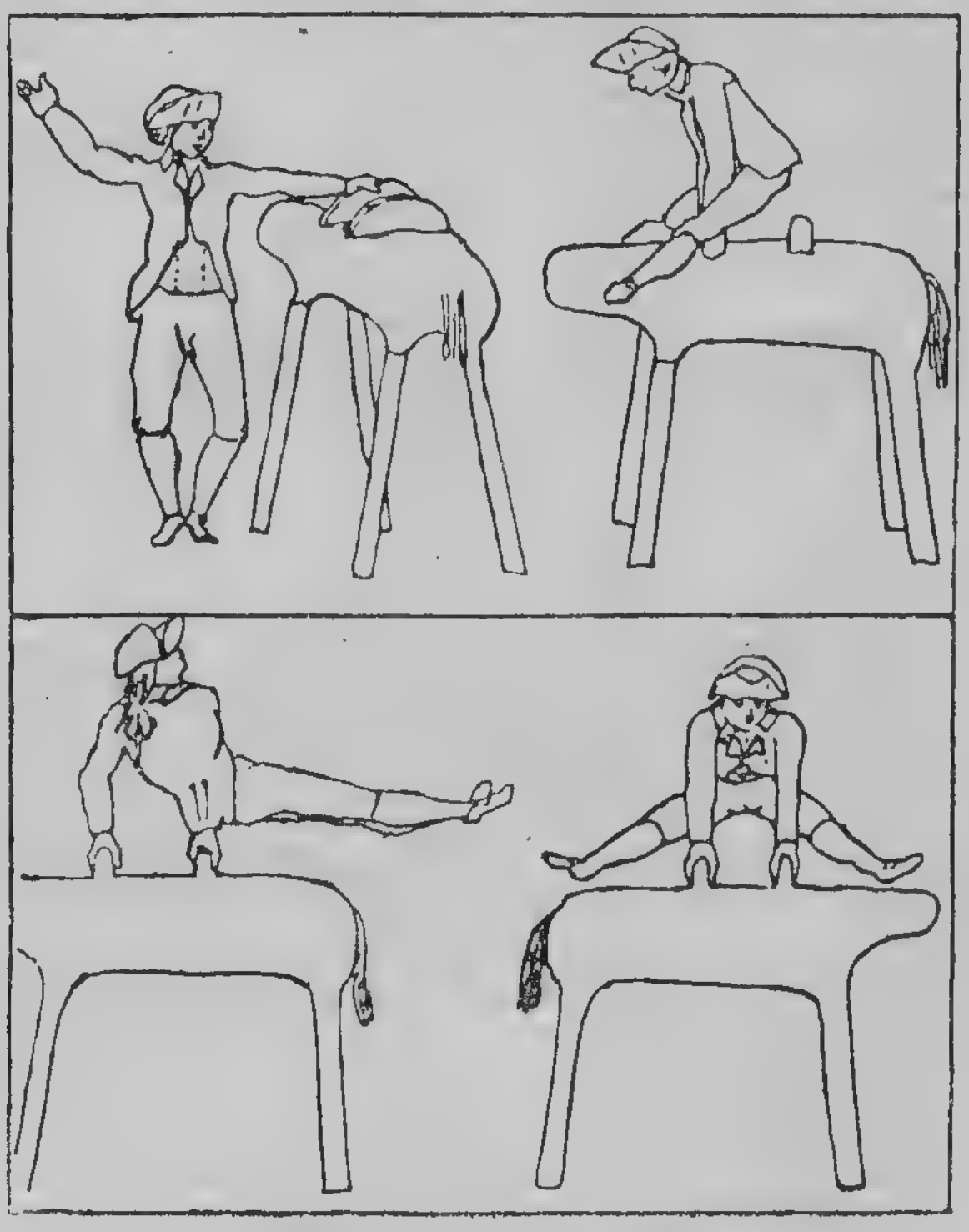


Рис. 23. Прыжки через коня по Фиту (1795 г.).

(пути ритмического оформления) еще не было. Несомненно большое влияние оказала и военизация, так как турнен возник в годы военного подъема.

Натянутость и геометрическая прямоугольность движений не могут быть оправданы ни со стороны физиологиче-

ской, ни со стороны прикладности, ни со стороны красоты упражнений.

Натянутость и геометричность противоречат требованию экономии сил в работе. Это требование гласит: «только те способы наилучшие, которые для выполнения движений требуют наименьшей затраты сил».

Возьмем прыжки. Гимнасты никогда не имели больших достижений в них. К прыжку, культивируемому в гимна-

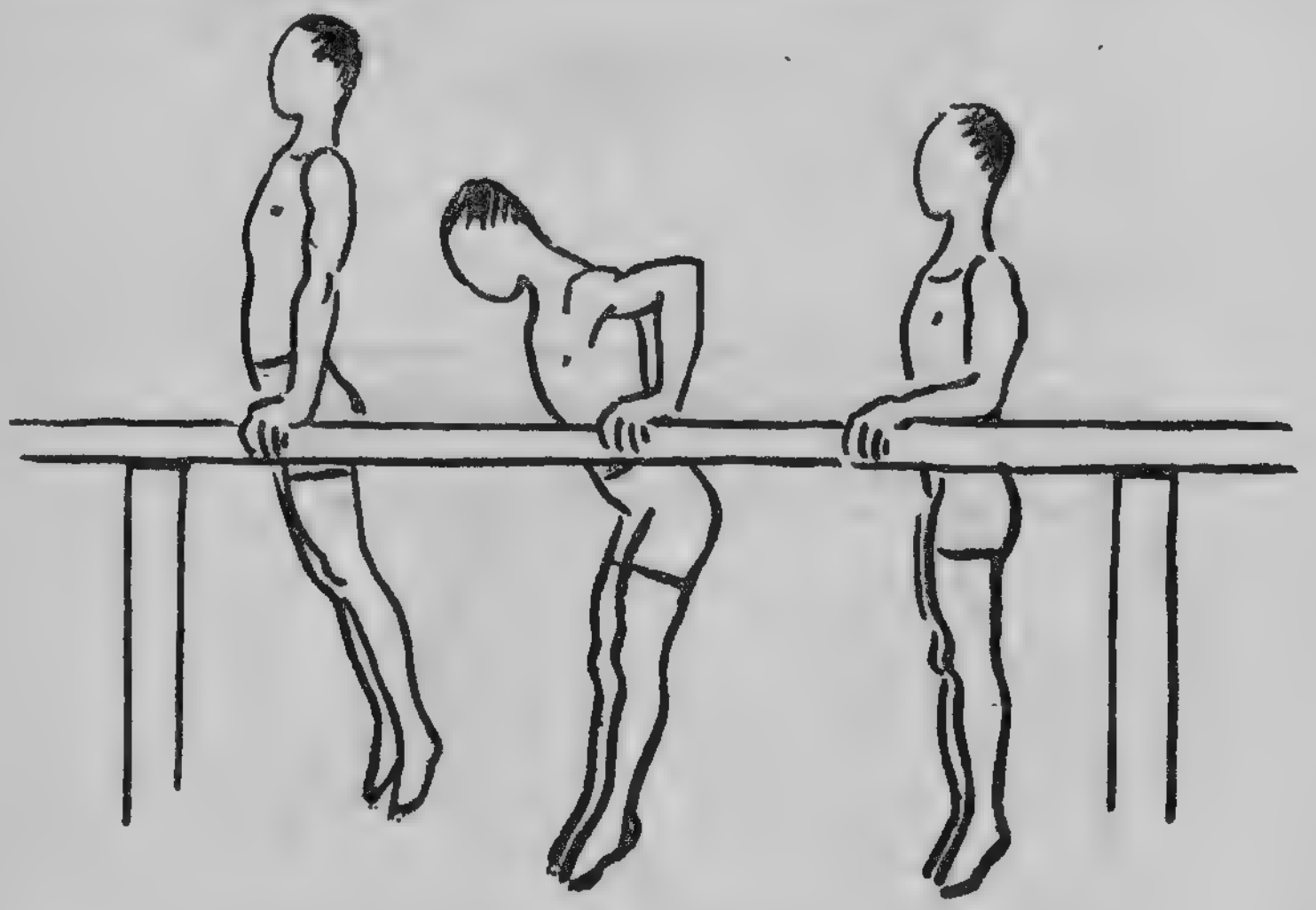


Рис. 24. Упражнения на брусьях по Тыршу.

стике, предъявляется целый ряд условных требований: должно быть «правильное» приземление после прыжка, заключающееся в том, что нужно обязательно опуститься в полуприсед, а руки вытянуть вперед; должно быть «правильное» положение тела в момент висения в воздухе. Это затрудняет прыжок и создает дополнительную работу для мышц, что невыгодно отражается на достижениях. Легкоатлеты же не предъявляют таких дополнительных требований к прыжку и, проделывая его, используют все силы и возможности тела, не обращая внимания на правильность полета или приземления. И только это дает им большие, чем у гимнастов, результаты.

Мальчик, взлезающий на дерево, не заботится о гимнастическом стиле. Турист, карабкающийся на высокий утес, сделался бы жертвой гор, если бы думал прежде всего о выправке и стилизованности движений.

Все то, что нами делается, проходит по принципу экономии сил. И тяжелый физический труд и умственная ра-

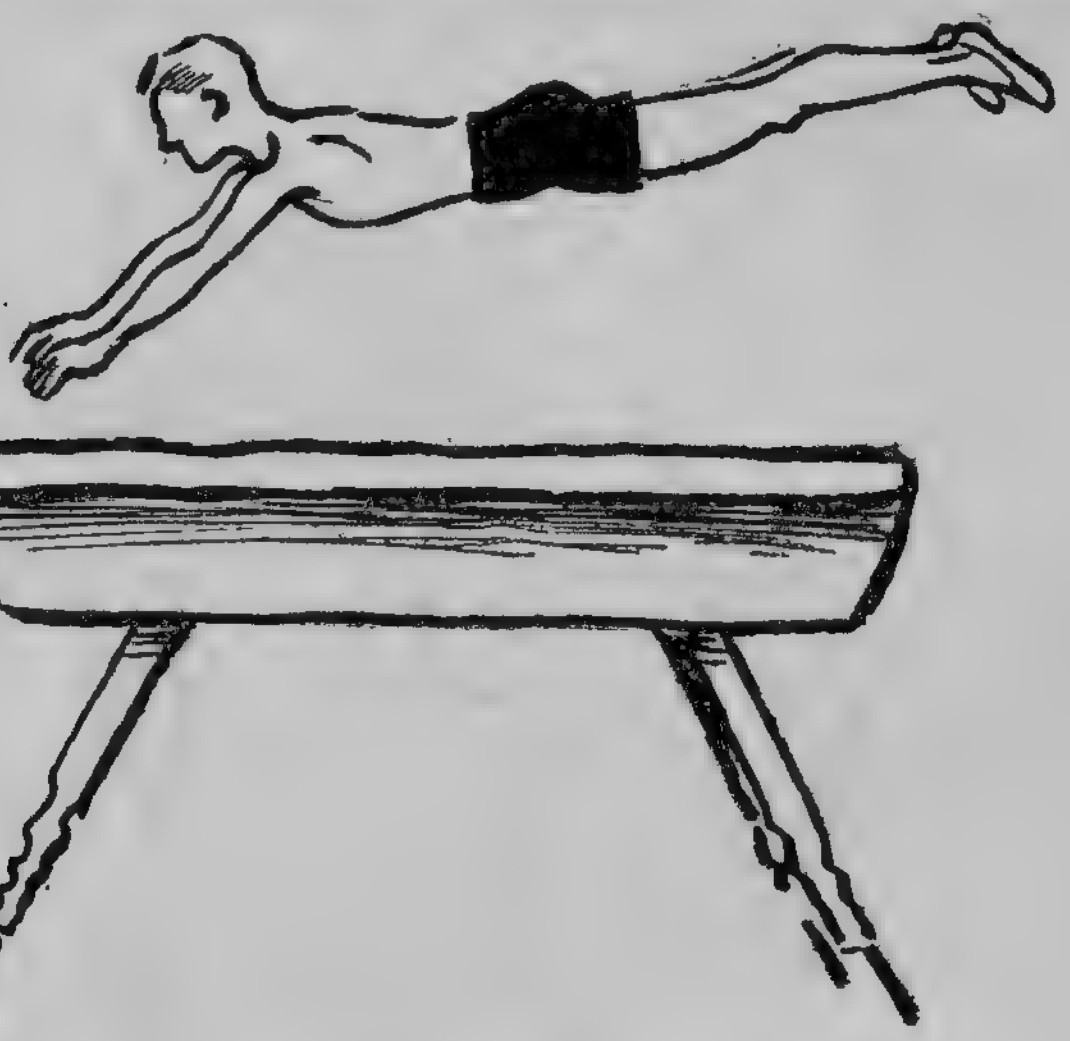


Рис. 25. Условный прыжок через коня.

бота строятся на этом. Только атлетическая гимнастика идет вразрез с данным требованием.

Об условной красоте гимнастических движений д-р Боде говорит, что больше чем за сто лет существования немецкой гимнастики ни один художник не имел темой своего произведения снарядовых упражнений. А естественные — бег, прыжки, метания — нередко заслуживали кисти и резца художника.

Цирковой клоун и акробат делают свои фокусы без гимнастической выправки. Они не прошли нашей гимнастической школы, а потому не заботятся о стиле движений. Однако их упражнения красивы, и мы никогда не видели в цирке той гимнастической выправки, которая обязательна для нас.

Возьмем гимнастический пример — прыжки через коня. Прыжок низкий, но с вытянутыми ногами, будет оценен в наибольшее количество очков. А тот же прыжок, но высокий и полный швунга, прыжок, при котором невозможно не согнуть ног, оценится из-за согнутых ног значительно меньшими очками. Если сравнить прыжки рисунков 25

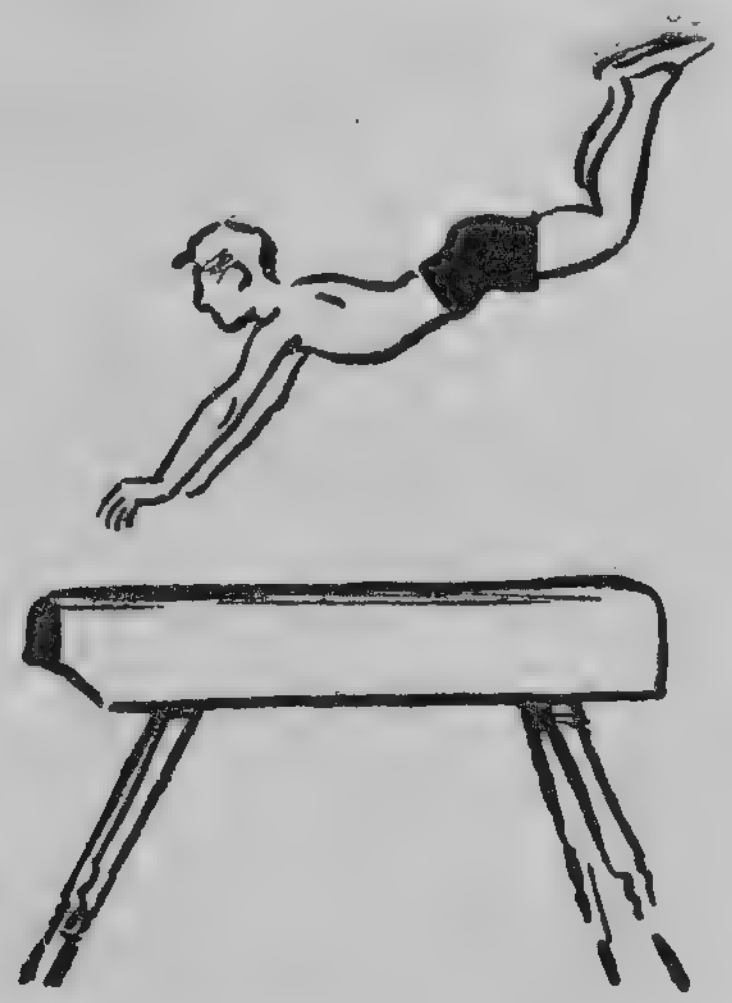


Рис. 26. Естественный прыжок через коня.

и 26, то и старый гимнаст отдаст предпочтение второму (26) из-за его красоты и полноты движения, но гимнастическая условность не позволит оценить его по достоинству. Условность и правила соревнований (спартакиада) жестоко гласят: «если ноги согнуты, участник теряет одно очко».

Примеры из цирка говорят, что прямоугольность гимнастических движений диктуется не чем-либо иным, а лишь условной красотой. Этим опровергается тот довод, что гимнастическая выправка нужна только для того, чтобы гимнаст был в состоянии выполнить упражнение.

Красота — широкое и относительное понятие. Но всегда можно сказать, что красиво, что нет, если мы будем рассматривать движение с точки зрения экономики, а иная мерка едва ли возможна.

Нормальное гимнастические движения красивы лишь в гимнастическом зале, когда выступают одновременно стройные ряды гимнастов, опытных в упражнениях и отчетливо выполняющих отданное приказание. Зрелище тысячи гимнастов, демонстрирующих вольные движения, красиво, особенно если несколько человек опаздывают на один такт и этим констатируют, подчеркивают общую сплоченность и стройность. Но такая красота идет за счет уравнивания, подгонки всех под одну среднюю мерку, а ее не должно быть, так как физическое воспитание проводится на учете данных и возможностей каждого человека в отдельности.

«Нормальные» гимнастические положения и движения, иначе сказать — стилизованные, создают привычку делать все угловато, с излишней натянутостью и с лишней затратой нервно-мышечной энергии.

Говорят, что гимнасты скорее овладевают различными видами физической деятельности. Отчасти это верно. Но причиной тому не стилизованная гимнастика. Общее физическое развитие и усовершенствование в искусстве движения, получаемые через гимнастику, дают гимнасту преимущество перед другими. И только. Если бы в спорте шире культивировалось искусство движения, и от него получался бы такой же результат. Современные гимнастические системы — Зурена, например — вероятно дадут больший, чем наша гимнастика, результат и опять-таки только потому, что в них нет стилизации.

Можно найти много доводов и тому, что наша гимнастика мало пригодна для подготовки к иной физической деятельности. Преподавателями легкой атлетики замечено, что гимнастов труднее выучить метанию диска. Для этого нужно уменье экономно напрягать мышцы, чего нет у гимнастов; угловатые движения для метания совсем непригодны, а гимнасты как раз к ним привыкли, они делают их в виде вольных движений в каждом уроке.

Интересно мнение о гимнастике специалиста по ручному труду А. Миккельсена: «Представители гимнастики ни в употреблении кисти, ни в установках тела, ни в гимнастических движениях, ни в одном пункте не вошли в контакт с теми требованиями, которые практическая работа предъявляет к физическим способностям человека. Часть гимнастических установок и промежуточных установок не при-

годна для практической работы, и ни одно из многочисленных гимнастических движений не согласовано с требованиями практики». Миккельсен высказывает даже следующую мысль: «Совсем не доказано, что гимнастика не оказывает противодействия рабочим движениям».[1]

Каковы же наши требования?

О вольных упражнениях говорилось раньше. Теперь о снарядах.

Все упражнения в висе и упоре должны делаться с наименьшей затратой сил. Мы не ставим вопроса: «снарядовая гимнастика или нет», а равным образом: «искусственная гимнастика или нет», мы вводим лишь коррективы, требуя большей экономности, естественности в движениях. Мы не считаем нужным переходить на так называемую естественную снарядовую гимнастику, в которой на первое место ставится цель упражнения, а форме не придается значения. Такая гимнастика была бы похожа на военно-прикладную, а подменить ею атлетическую гимнастику нельзя.

Подъем всклопкою, велеоборот, вышмыг задом, скорчка, отбочка — все это должно остаться. Коренная ломка не нужна и невозможна, но в выполнение этих упражнений следует внести крупную поправку. Поправка сводится к тому, что всякое упражнение должно делаться со значительно меньшей натянутостью, чем это обычно принято.

Нужно различать натянутость, выправку и небрежность. Рис. 27 дает ясно представление об этом. *А* рисунка 27 — «нормальная» стойка, *Б* — удобная или экономная, *В* и *Г* — небрежное или плохое положение. Интересен здесь расход сил. Если расход энергии сидящего человека составляет 100 единиц, при «нормальном» положении он будет 125, при удобном — 106. Для нашего небрежного положения нет цифр расхода энергии, но при асимметричном положении, когда тело располагается на одной ноге, а другая служит подпорой, расход будет равен 103 единицам (Жюль Амар). Можно считать, что небрежное положение приближается к асимметричному. Какая большая разница: 125—106—103 единицы расхода. Эти цифры дают нам примерное представление о соотношении расхода энергии

---

[1] А. Миккельсен, Физкультура и трудовые приемы, стр. 85.

при упражнениях на снарядах при различной степени выправки.

Мы возражаем против излишней натянутости, о чем говорилось уже несколько раз. Мы также и против небрежного, расхлябанного исполнения упражнений. Последнее свело бы на-нет всю снарядовую гимнастику и не имело бы никакой ценности, так как задачей движения в атлетической гимнастике ставится не преодолевание какого-либо

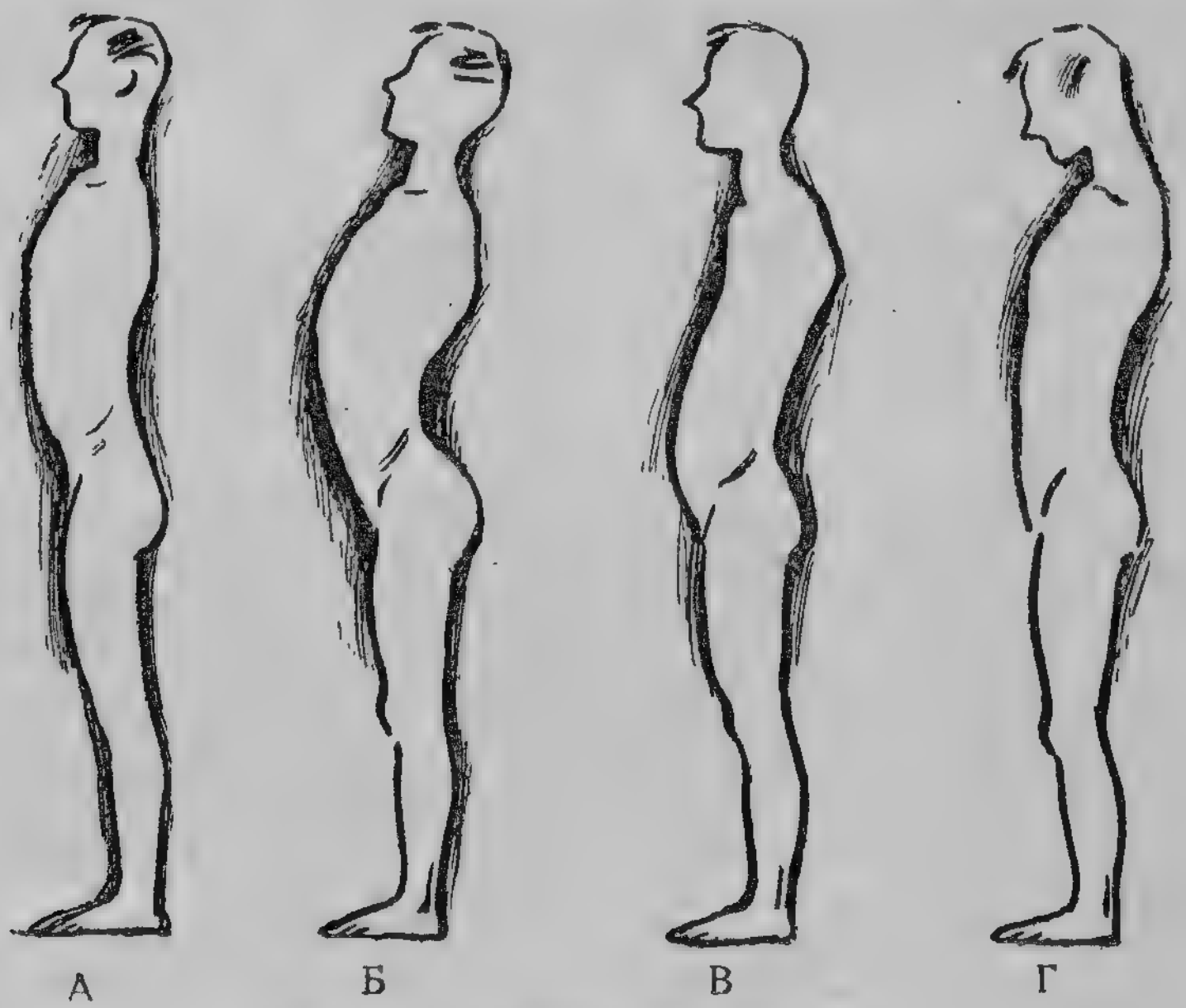


Рис. 27. Положение человека стоя.

препятствия, например, а исполнение самого движения. Мы отрицаем и то и другое, но останавливаемся на выправке. Нужна выправка при исполнении упражнений, но не излишняя натянутость, деревянность, а тем более — не расхлябанность.

Согласно выдвигаемому нами требованию, упражнения получат несколько иной вид. Тогда и прыжок, изображенный на рис. 23, будет считаться правильным. Правда, это требование, облегчая выполнение упражнений, поведет

к большей сложности упражнений. Но, нам кажется, лучше пойти по этому пути, чем вразрез с требованиями физиологии, на основании которой выводится положение о необходимости наименьшей затраты сил при выполнении работы.

При соответствии упражнений нашим требованиям и красота движений перестает быть условной. Интересно мнение об этом проф. Шредера: «Мне кажется бесспорным, что и в гимнастике при свободном стиле возможны движения, которые могут быть названы красивыми, так как они вполне соразмерны цели упражнений, без излишней силы или недостаточной слабости достигают желаемого и, рассматриваемые сами по себе, являются художественно красивыми, потому что позволяют видеть тело в игре мышц, в движении поверхности, в расположении членов друг к другу».[1]

Своими требованиями мы становимся на чрезвычайно трудный путь, но итти дорогой натянутости и стилизованности, по нашему мнению, теперь нельзя.

---

[1] Turnen und Kunst. В журн. „Leibesübungen", 1926, № 20. стр. 474.

V. ДОПОЛНЕНИЯ

1. СОРЕВНОВАНИЯ

С соревнованиями в гимнастике дело обстоит сравнительно благополучно.

Они здесь не часты и не имеют столь большого значения, как в других видах физупражнений. Соревнования не являются единственным и исключительным стимулом к совершенствованию. Стоит привести в доказательство ритмическую гимнастику, куда наплыв в последние годы особенно велик и где все же нет соревнований, чтобы убедиться в этом. Мы не отрицаем соревнований, видя в них биологическую потребность организма, но говорим о необходимости уменьшения значимости их. Соревнования часто приводят и к тем парадоксам и противоречиям, о которых так ярко и талантливо говорит Эбер.

Две причины ограничивают соревнования в гимнастике. Одна — трудность и длительность подготовки к ним. Легкоатлет или борец всегда готовы к состязанию, если они находятся в «форме», а гимнасты должны длительно разучивать упражнения, так как они всякий раз новы. Другая — в природе гимнастики лежит искусство движения, могущее быть самоцелью, а не спортивное, соревновательное начало.

Гимнастика не приводит так скоро к чемпионству. От гимнаста требуются разнообразные способности, так как комплекс упражнений здесь велик. Чтобы достигнуть большого успеха в соревнованиях по гимнастике, требуется много лет работы. Возраст гимнаста-чемпиона приближается к 30 годам. Средний возраст чехов, занявших первое место

на международных лионских соревнованиях, — 26 с лишним лет. Спортсмены-чемпионы значительно моложе. Некоторые из них имеют 18—20 лет.

У гимнастов нет узких специалистов, чемпионов по брусьям, турнику, прыжкам. Есть чемпионы лишь по большому комплексу упражнений. У легкоатлетов чемпионство, а вместе с тем и узкая специализация возможны в отдельных видах: 100, 1000, 10 000 метров имеют своих мастеров, часто совершенно незаметных в остальном.

Насыщение гимнастики соревновательными элементами нежелательно и противоречит целевым установкам атлетической гимнастики. Насыщение большее, чем имеется сейчас, не нужно. В соревнованиях гимнасты идут пока по правильному пути.

Остановимся теперь на замечаниях и поправках к соревнованиям, программам и к оценке упражнений:

1. В атлетической гимнастике имеются упражнения военно-прикладные, легкоатлетические, ритмо-пластические и гимнастические. Делаем из этого тот вывод, что в программах соревнований должны стоять обязательно все перечисленные четыре группы упражнений. Соревнований по отделу специальных упражнений для осанки, понятно, не может быть.

Нашей точке зрения не соответствуют, например, программы гимнастических соревнований минувшей спартакиады, где на атлетическую гимнастику можно было выставить один коллектив, а на прикладную — другой. Ошибка в них и та, что легкоатлетические упражнения ставились в специфические рамки, препятствовавшие установлению больших достижений (бег в гимнастических туфлях), что вне всякого сомнения понижало интерес к ним.

2. В программах нужно давать возможно большее количество упражнений на снарядах. На спартакиаде комбинаций упражнений на каждом снаряде было три (проделывалась одна). Этого мало, по нашему мнению. Должно быть не менее пяти, и притом подобранных так, чтобы сюда входили упражнения разнообразные, целиком исчерпывающие возможности и уменье гимнастов.

Небольшое количество упражнений ведет к «натаскиванию» к ним, и подготовка сводится к узкой тренировке. Полагать же, что подготовка к соревнованиям будет итти

одновременно, параллельно обычной, плановой работе, — нельзя.

3. Оценка упражнений должна быть иной, в связи с пересмотром особого тона гимнастики. Подобная оценка будет трудна, особенно в первое время, когда у нас нет еще установившегося нового суждения о правильности упражнений; но оставить в соревнованиях старую оценку значило бы предъявлять в уроках одни требования, а в соревнованиях — другие, а так как соревнования сильно влияют на плановую работу, то все пошло бы опять по-старому.

4. Нужно пересмотреть оцениваемые дополнительными очками: поведение группы, однообразие костюмов, подход к снаряду. Тут много мелочных придирок и сокольской условности.

Мы не возражаем против порядка, который должен быть на гимнастических соревнованиях и в гимнастике вообще. Но мы не считаем нужным, чтобы гимнасты обязательно стояли дожидаясь очереди упражнения, поворачивались при ходьбе непременно под прямым углом и были манекенами, проделывающими уставные движения по сигналу руководителя.

Мы за порядок, а не за разболтанность, которая нередка у наших физкультурников. Но порядок и дисциплинированность нужны сознательные, а не диктуемые старыми, уже отжившими традициями и старым солдатским взглядом на дисциплину.

5. В упражнениях, где результаты возможно измерять временем и пространством (например, прыжки опорные), нужно отказаться от очковой системы оценки. Следует перейти к объективному учету результатов.

Не оценивать достижение очками, которые исходят из норм, а сразу выявлять места. Последнее заставит переводить на места очки, полученные при упражнениях на снарядах, где невозможен иной подход; это понятнее и интереснее как для публики, так и для своих участников.

Выявление и общего первенства, следовательно, будет не по очкам, а согласно занятым местам.

6. Упражнения на снарядах состоят из трех основных элементов: 1) силы, 2) выдержа и 3) маха. Упражнения, не отвечающие такому требованию, обычно оцениваются

в 0 очков. Наше мнение несколько иное. Не три, а два основных элемента должны быть в упражнениях: 1) мах и 2) сила или выдерж.

Возьмем доказательство из цирка, где замечается узкая специализация. Гимнасты на кольцах поражают своей чрезмерной силой и квадратностью, а гимнасты на летающих трапециях не лишены стройности. На последних работают часто женщины. То же самое и у нас. Специалист по турнику, с его маховыми упражнениями, требующими ловкости, более строен и пропорционален, чем специалист по брусьям и, особенно, по кольцам, где упражнения, главным образом, силовые.

В гимнастике излишне много силовой работы. Она узаконяется тем, что упражнения обязательно должны состоять из маха, силы и выдержа. Сила и выдерж — одно и то же, так как выдерж в упражнениях на снарядах совсем не то, что обычно (например, в легкой атлетике) понимается под выдержкой.

7. Теперешняя оценка упражнений чрезвычайно характерна. Приведем правила соревнований спартакиады. По работе на кольцах: «Оценка состоит из трех частей: а) приход, б) исполнение, в) отход. Если участник выпускает что-нибудь из комбинации или пополняет ее, упражнение оценивается 0. Если приход и отход плох, участник теряет 1 очко. Если после соскока участник не удерживается на месте и делает поскок, он теряет 1 очко. Если при исполнении участник делает ненужный междумах, он теряет 3 очка. Если при поскоке участник не схватил сразу оба кольца, он теряет 3 очка. Если силовые движения оканчиваются рывком, участник теряет 3 очка, или маховое — жимом, участник теряет тоже 3 очка. Если при исполнении упражнения согнуты колени, разъединены носки, наклонена голова или согнуты носки, участник теряет ½ очка».[1]

Такая оценка предусматривает лишь ошибки. Упражнение расценивается в определенное количество очков, и из него высчитывается за ошибки.

Предположим, упражнение сделано без ошибок и за него потому получено 10 очков. Сколькими, спрашивается,

[1] Всесоюзная спартакиада 1928 г., изд. оргкомитета Всесоюзной спартакиады, стр. 62.

очками будет оценено то же самое упражнение, проделанное также без ошибок, но с гораздо большей легкостью и значительно красивее? — Тоже десятью, так как правила оценки предусматривают лишь ошибки и есть только стандартное понимание правильности и красоты данного упражнения.

Правильно ли это? Несомненно — нет. Такая оценка, повторяем, чрезвычайно характерна для теперешнего стандартного понимания упражнений.

8. Соревнования по гимнастике в зрелищно-спортивном отношении не выдерживают критики, особенно снарядовые упражнения.

Оценка упражнений на снарядах — и вообще всех упражнений — должна быть значительно проще и понятнее для публики, что до некоторй степени будет налицо, когда перейдем к новому пониманию правильности упражнений.

Кроме того, соревнования должны итти форсированным порядком, а результаты их объявляться сейчас же. Одна из причин хорошей зрелищности футбола та, что тут результат налицо, сразу виден всем присутствующим. А можно ли то же сказать о гимнастике, где результаты или совсем не объявляются, или становятся известными значительно позже выполнения упражнений?

2. КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ ОТДЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ УПРАЖНЕНИЙ

Остановимся на корреляциях между отдельными видами физических упражнений, приводимыми Hug'ом. Автор говорит, что есть положительная корреляция между бегом и прыжками простыми, с одной стороны, и прыжками опорными, лазанием по канату на скорость и упражнениями на кольцах, с другой, что чем больше будут достижения в первых упражнениях, тем могут быть больше достижения и во вторых. Подобной корреляцией Хуг объясняет неудачу швейцарских гимнастов на гимнастических соревнованиях Парижской олимпиады 1924 года. Вопросы корреляции представляют большой интерес и заслуживают того, чтобы на них остановиться.

Посмотрим, каковы обоснования Хуга.

Положительная корреляция между бегом, прыжками простыми и прыжками

опорными. Связь здесь очевидная: везде требуется хорошее развитие нижних конечностей, чтобы иметь большие результаты. Прыгающий хорошо в длину или через планку будет иметь большие результаты и в прыжках через снаряд; имеющий хорошие результаты в беге опять-таки будет иметь большой успех в прыжках. Там и тут главную роль играет развитие ног. При прыжках опорных сила, производящая прыжок, прилагается в двух местах: отталкивание ногами и отталкивание руками. Первое — основное, второе — помогающее. Если нет достаточного отталкивания ногами, большая часть работы перекладывается на руки. Прыжок получается тяжелым и не имеет тех высоты, длины и размаха, которые могли бы быть при хорошем толчке ногами.

Положительная корреляция между бегом, прыжками и упражнениями на кольцах. Эта корреляция не так очевидна. Кольца отличаются от турника тем, что тут нет фиксированной точки опоры и висения. При упражнениях на турнике центр движения и исходная точка для движения постоянны, неподвижны; это то место, где упражняющийся держится за снаряд. На кольцах этого нет, там место хвата (самые кольца) не фиксировано; следовательно, упражняющемуся нужно рассчитывать на свой телесный центр тяжести, на свою, так сказать, «внутреннюю» точку фиксации, находящуюся приблизительно в середине тела.

Это различие говорит за то, что совсем не безразлично, где именно находится центр тяжести, высоко или низко. Чем центр тяжести ниже, тем внутренняя точка фиксации ближе к точке хвата за снаряд. Чем точнее они совпадают, тем легче мускульная работа; чем больше дистанция между ними, тем больше должны мускулы работать при маятникообразных движениях туловища в упоре. Но центр тяжести тем выше, — следовательно, тем дальше удален от точки опоры на кольцах, — чем массивнее гимнаст в области плечевого пояса; он тем ближе к ней, чем ближе он расположен к тазу. Последнее же случится тогда, когда мышечная масса нижней половины туловища хорошо развита. Достаточное развитие нижних конечностей — также необходимое условие для хороших результатов в беге и прыжках. Отсюда и корреляция: чем большие достижения

в беге и прыжках, тем большие достижения и в упражнениях на кольцах, для которых, как видно, нужно достаточное развитие не только верхней части туловища, но и нижней.

Положительная корреляция между бегом и лазанием по канату. Лазание на скорость имеет некоторое сходство со скоростным бегом. Правда, оно прежде всего упражнение в силе, а потом уже в скорости. Но и бег и лазание требуют от дыхательного аппарата надлежащего соответствия условиям работы. Хороший спринтер первые 60—80 метров проходит при одном дыхательном движении. Остающаяся часть дистанции требует второго или иногда третьего дыхательного движения. Чем меньше спринтер делает дыхательных движений, тем благоприятнее условия работы для него, так как вся его нервно-мышечная система может быть использована для мышечной работы. Подобное, пожалуй, должно иметь значение и для лазающего. Здесь передвижение совершается в вертикальном направлении, и затрата времени на это должна быть минимальной (9 секунд за 8 метров расстояния, что даст наибольшую сумму очков). Для лазающего не безразлично, сколько дыхательных движений потребуется при лазании. Чем больше, тем менее благоприятны условия для мускульной работы, так как придется приспосабливаться к изменяющемуся положению грудной клетки и не представится возможности целиком использовать нервно-мышечную систему для передвижения туловища вверх. Примем также во внимание, что тут главная работа выпадает не на ноги, а на руки, тесно связанные с грудной клеткой.

Чтобы быстро лазать, необходимо, следовательно, обладать, помимо прочего, большой экскурсией грудной клетки. Спринтер тоже должен иметь хорошо развитый дыхательный аппарат. Отсюда корреляция: чем большие достижения в беге, тем большими могут быть достижения в лазании по канату на скорость.

Правильны ли предположения и выводы Хуга?

Если взять бег, прыжки простые и прыжки опорные, то зависимость тут очевидна, ее едва ли нужно доказывать. Что же касается остального, то вопрос спорен.

Корреляция — кольца, бег, прыжки — как будто практикой подтверждается. Всегдашнее слабое место наших

гимнастов — кольца, хотя снаряд этот имеется везде. Если примем во внимание, что гимнасты мало занимаются легкой атлетикой, отсюда, пожалуй, можно вывести, почему

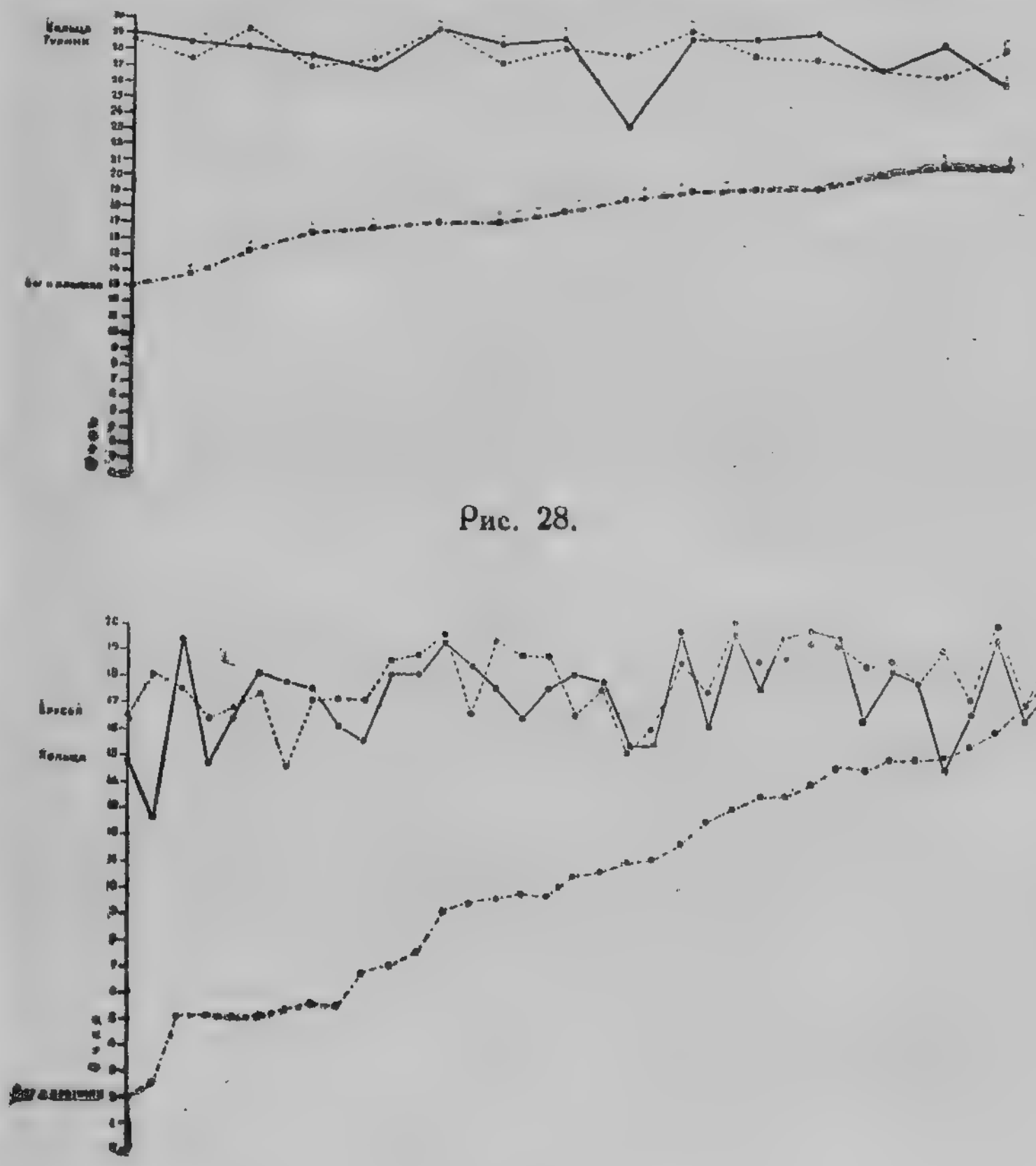


Рис. 28.

Рис. 29.

Корреляция между кольцами и бегом.

у нас нет хорошо работающих на кольцах. Такое подтверждение корреляции Хуга как будто опровергается тем, что мы видим в цирке. Здесь много хороших кольцевиков, но это люди с квадратным торсом и слабо развитыми ногами.

Однако в цирковой гимнастике на кольцах мало маховых движений, почти исключительно силовые. Корреляция же

Рис. 30.

Рис. 31.

Корреляция между лазанием и бегом.

Хуга касается, главным образом, упражнений маховых и силовых. К тому же цирковые артисты специализируются в течение многих лет.

Основной довод против корреляции тот, что массивные нижние конечности (а, следовательно, более тяжелое тело), будут не облегчать, а затруднять выполнение упражнений. Слабые сравнительно с туловищем руки, едва справляющиеся с упражнениями на кольцах, особенно трудными, получат добавочную работу, если нижние конечности будут развиты особенно хорошо. Конечно, гимнаст должен иметь хорошо развитые ноги, но подчеркивать только из-за корреляции особую необходимость в этом вряд ли нужно.

Наша проверка на небольшом материале (51 участник мировых первенств) не подтверждает данной корреляции (рис. 28 и 29).

Корреляция: бег — лазание. Конечно, при лазании число дыхательных движений влияет на скорость. С этим нужно согласиться, что сделано давно и по отношению к спринтерам. Но тут опять-таки на первое место выступает вес тела. Чем он меньше, тем легче его передвигать вверх.

Наша проверка не подтверждает и этой корреляции (рис. 30 и 31).

3. АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ГИМНАСТОВ

Антропометрические данные помогли бы уяснить, что представляют собой гимнасты. Полной картины дать мы не в состоянии. Русских исследований, насколько нам известно, совсем нет в литературе. Несколько лучше дело обстоит с турнерами, но и тут нужный нам материал не велик. Однако он представляет известную ценность и потому приводится нами. Приводимые данные касаются немецких и отчасти, швейцарских гимнастов.

Различие антропометрических данных у спортсменов

152 участника 32-го Среднерейнского гимнастического праздника.

	Рост	Вес	Длина туловища	Жизн. емкость
Гимнасты	163,6	62,0	86,6	3,6
Многоборцы	170,2	65,7	88,3	3,8
Легкоатлеты	174,4	62,8	87,5	3,7
Пловцы	172,2	71,8	91,0	4,5

Окружность груди в процентном отношении к росту (по Баху).

Участники 13 германского праздника в Мюнхене

	Человек	Окружность груди в %
Гимнасты	1 506	55,9
Пятиборцы	1 562	55,0
Борцы	94	58,5
Фехтовальщики	65	54,6
Игроки	219	54,5

Антропометрические данные групп различного мастерства (по Хугу)

Швейцарцы, участники гимнастических соревнований Парижской олимпиады.

	Человек	Рост	Вес	Окр. груди	Экскурсия
Образцовая группа . . .	48	166,8	65,1	92,5	7,4
Матчевая группа	12	162,9	59,9	92,2	5,95

Антропометрические данные гимнастов различных возрастов (по Хунтемюллеру)

Участники 32-го Среднерейнского гимнастического праздника.

	Человек	Рост	Вес	Длина туловища	Жизн. емкость	Экскурсия
До 18 лет	31	167,2	59,0	86,4	3,4	8,2
19—35 „	141	168,0	64,1	87,6	3,7	7,3
36—45 „	12	169,9	66,7	88,0	3,6	6,25
Свыше 45 лет . .	8	169,9	73,8	87,8	3,4	4,8

Характеристика Хуга: в среднем гимнасты малы, недостающего веса, при сильном развитии грудной клетки обладают чрезвычайно незначительной экскурсией ее, имеют резкую диспропорцию в развитии верхних и нижних конечностей.

Кольраум говорит, что гимнасты, занимающиеся помимо гимнастики и видами спорта, уподобляются многоборцам, с присущей им соразмеренностью и пропорциональностью телосложения.

4. НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ

Несчастные случаи в атлетической гимнастике не редки. Какие физические упражнения стоят в отношении несчастных случаев на первом месте и какие занимают последующие, трудно выяснить. Во-первых, статистика несчастных случаев не велика, русской же почти совсем нет, а, во-вторых, статистика вообще имеет лишь относительное значение. Количество несчастных случаев зависит не только от опасности того или иного вида спорта, а, главным образом, от того, как широко распространен он, и от соревновательного характера его. И тот и другой момент сильно влияют на повышение числа несчастий. Особенно опасны соревнования, где в выполнение упражнений вкладываются все без исклю-

ления силы и чувство осторожности притупляется чувством азарта. Несчастные случаи у занимающихся физупражнениями с целью гигиенической и общеразвивающей редки. Это обыкновенные несчастные случаи, от которых никто не гарантирован.

По этим причинам мы не приводим общей статистики несчастных случаев. Выскажем лишь предположение, что футбол, коньки, атлетическая гимнастика и легкая атлетика, повидимому, занимают первые места, как в процентном отношении к числу занимающихся, так и к общему числу несчастных случаев.

Интереснее для нас статистика несчастных случаев по отдельным видам упражнений атлетической гимнастики. Тут мы можем привести следующий небольшой материал.

Данные Южно-австрийского гимнастического округа:

Турник	225	случаев
Брусья	153	„
Конь	96	„
Кольца	34	„
Козел	25	„
Стол	25	„
Комбинированные снаряды	16	„
Лестница	10	„
Трапеция	7	„

Данные Франкфурта н/Майне:

Турник	981	случай
Брусья	581	„

Как видно, наиболее опасный снаряд — турник. Это понятно.

На нем проделываются упражнения, главным образом, маховые, в то время как на параллельных брусьях работа, преимущественно, силовая. Дальше, турник высокий снаряд, падение с него поэтому опаснее. Наконец, хват кистями за турник не крепкий, иначе невозможно проделывать упражнения и будут сильно натираться руки. Кольца тоже высокий снаряд, но тут хват кистями надежный и проделываются упражнения не ловкости, а, главным образом, силовые.

Что же касается характера повреждений, то в атлетической гимнастике преобладают переломы.

При падениях с турника и колец повреждаются предплечья. Падающий успевает инстинктивно вытянуть вперед руки, чтобы этим смягчить падение. При упражнениях же на брусьях и при прыжках через коня повреждаются локтевые суставы, так как снаряд низкий, падающий не успевает выставить руки вперед, а попадает прямо на локти. При упражнениях на брусьях и коне повреждаются часто и ноги. Сотрясение мозга чаще всего бывают при падении с турника и колец, опять-таки по причине их высоты.

О причинах несчастных случаев. Недостаточная подготовленность и неловкость новичков, утомление или состояние перетренировки, переоценка своих сил и излишняя рискованность в выполнении трудных упражнений старыми гимнастами после длительного перерыва в занятиях, все это может повести к несчастью.

Другие причины — технического характера. Неисправность и поломка снаряда, скользкий пол и отсутствие матов под снарядами — наиболее частые. Иногда упражняющийся бьется о снаряд, потому что начал упражнение не на том месте снаряда, где нужно, что обычно случается на параллельных брусьях. Часто происходит падение оттого, что руки потные. Отсутствие порядка, когда занимающиеся переходят без нужды с места на место и рискуют попасть под упражняющегося на снаряде; чересчур быстрый поток при прыжках через снаряд, — целый ряд других причин ведут к несчастью.

Вне урока, когда физкультурники занимаются самостоятельно, имеется большая опасность подвергнуться несчастному случаю. Тут тренируются без преподавателя, разучиваются трудные упражнения и часто занимаются в обыкновенной, не спортивной одежде.

Внимательность и осторожность преподавателя сведут к минимуму несчастные случаи. И основное, что предохраняет, — это страховка. Правильная страховка почти всегда предотвратит несчастье, а потому преподавателю следует ее знать в совершенстве. Овладение страховкой относительно легко, — правила ее уясняются из повседневной практической работы.

5. О ПРИГОДНОСТИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Как и всякий другой вид физических упражнений, атлетическая гимнастика будет интересной и пригодной для тех, кто по своим конституциональным и психическим качествам может надеяться на совершенствование в технике выполнения отдельных упражнений. Если мы просмотрим физические данные занимающихся атлетической гимнастикой, мы увидим, что здесь существует «естественный отбор» и гимнастами остаются лишь лица определенного конституционального типа, яркую характеристику которого дали Кольрауш и Хуг.

Когда мы попытаемся рассмотреть вопрос о целесообразности и пригодности атлетической гимнастики для женщин, явится необходимым взять наиболее типичные упражнения атлетической гимнастики и выявить их соответствие анатомо-физиологическим и психическим особенностям женщин.

Это соответствие, однако, едва ли имеется. Возьмем плечевой пояс. Туловище женщины длиннее и тяжелее мужского, центр тяжести лежит ниже, следовательно при висовых и упоровых упражнениях, когда приходится поднимать или нести все тело на руках, нужен более сильный, чем у мужчины, плечевой пояс, чего на самом деле нет. Упражнения в висе и упоре будут для женщины силовыми, т.-е. такими, какие менее всего соответствуют ее особенностям. Силовые упражнения для плечевого пояса поведут к чрезмерному развитию мышц его и усилят преобладание ширины плечевого пояса над тазовым, которое у женщины обычно незначительно.

Нет сомнения, что определенные конституциональные типы женщин могут иметь успехи в отдельных видах упражнений атлетической гимнастики и без вреда заниматься ею в течение ряда лет. Это, главным образом, имеющие больше мужских черт и признаков, чем женских. Для большинства же женщин, имеющих хорошо выраженный женственный тип, упражнения эти являются несоответствующими, по нашему мнению, и только чрезмерное увлечение идеей спортивного равноправия заставляет женскую молодежь стремиться к выполнению мужских упражнений.

Возможно, что атлетическая гимнастика, более есте-

ственного характера и специально для женщин пересмотренная, годна, но вопрос этот требует длительной и особой проработки.

Мы выдвигаем положение: временно, до окончательного решения вопроса, женщинам следует отказаться от атлетической гимнастики. Нам кажется, что такой выход будет наиболее правильным, особенно теперь, когда нет еще определенной договоренности об основных путях, по каким должно итти физическое воспитание женщины.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

Предисловие Г. А. Дюперрона 3

I. Введение. 5

II. Задачи и построение урока 10

1. Схема и задачи урока. 10
2. Комплексирование гимнастики с легкой атлетикой. . . 15
3. Физическое воспитание и физическое образование . . . 17
4. Распределение учебного материала в уроке 21
5. О серийности урока 24

III. Перечень и объем упражнений 28

1. Перечень упражнений 28
   А. Упражнения для органов дыхания и кровообращения 32
   Б. Упражнения для развития мужественных качеств . 34
   В. Упражнения для приобретения военно-прикладных навыков 35
   Г. Упражнения для развития ритмического чувства. . 37
   Д. Специальные упражнения для осанки 38
2. Объем упражнений. 45

IV. Пересмотр гимнастики 49

1. Общие замечания 49
2. Пересмотр вольных движений 52
3. О командовании при вольных упражнениях 60
4. Партерная гимнастика 62
5. Особый тон гимнастики 62

V. Дополнения 72

1. Соревнования 72
2. Корреляция между отдельными видами упражнений . . 76
3. Антропометрические данные гимнастов. 81
4. Несчастные случаи 83
5. О пригодности атлетической гимнастики для женщин . . 85

Гос. Публичная библиотека Ленинград

Цена 90 к.
1953
30020
30-9
782

КООПЕРАТИВНОЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ВРЕМЯ»
ЛЕНИНГРАД
СТРЕМЯННАЯ, 4
ТЕЛ. 184-61